

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – «Детский сад №132»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ:  
Протокол № 1  
«28» августа 2020 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 58-осн.

августа 2020 года

/ О.Л.Прокушина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

**СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ  
«МАЛЫШОК»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 8 месяцев  
Возраст обучающихся: 3-7 лет

Автор-составитель: Жидкова Светлана  
Владимировна,  
инструктор по ФИЗО

## СОДЕРЖАНИЕ

Разделы и подпункты программы	№ страницы
Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	14
Раздел 2 «Комплекс организационно – педагогических условий»	14
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Условия реализации программы	16
2.3. Формы аттестации	17
2.4. Оценочные материалы	17
2.5. Методические материалы	18
2.6. Список литературы	20
Приложения	21

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа Спортивная секция «Малышок» для детей от 5-7 лет (далее - Программа) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центр развития ребенка – «Детский сад №132» (далее – ДОО) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г., № 28564).

- Устав образовательной организации (могут быть представлены документы регионального уровня).

Современные тенденции развития общества, реализация социального образовательного запроса на всесторонне развитое поколение, заказ родителей на дополнительную образовательную услугу определили необходимость создания дополнительной услуги Спортивная секция «Малышок». В соответствии с законом «Об образовании в РФ», ст.48 п.1 («Обязанности и ответственность педагогических работников» - педагогические работники обязаны осуществлять свою деятельность в соответствии с утвержденной Рабочей программой).

Физкультурно – спортивная направленность программы актуализирует проблему низкой физической активности детей дошкольного возраста. П.Ф. Лесгафт выявил решающее значение мышц в формировании суставных поверхностей, разрабатывая закономерности анатомического строения мышц, костей и суставов и их функциональных особенностей. В дошкольном возрасте начинается развитие способности переносить статические нагрузки, формируются умения самостоятельно и творчески использовать двигательные средства.

Изучение педагогической и психологической литературы позволило прийти к выводу, что игровой стретчинг способствует развитию физических качеств: гибкость, равновесие, выносливость, гармонизация эмоционально – волевой сферы ребенка и является благотворной двигательной активностью, направленной на работу мышц, улучшение их гибкости, что обеспечивает подвижность суставов для правильного роста и развития костей.

Основной идеей является то, что игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Форма проведения занятия – сказка, повествование увлекательных и захватывающих историй,

которое воплощается в движениях, позах. Реализация игровых возможностей - суть игрового стретчинга в дошкольном возрасте.

Гимнастика с элементами игрового стретчинга доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями.

Программа разработана для детей 5 – 7 лет и основывается на возрастных особенностях развития дошкольников.

#### Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить.

В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

#### Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет

У детей семи летнего возраста наблюдается незначительное увеличение массы тела и силы мускулатуры; окончание формирования изгибов шейно-грудного отдела позвоночника и свода стопы; интенсивное окостенение мелких костей кисти и пальцев рук; высокая подвижность суставов за счёт эластичности мышц, связок; совершенствование координации, устранение «лишних» движений; выработка характерной осанки; качественное изменение двигательной деятельности.

В этом возрасте следует особое внимание уделить выработке правильной осанки. Формирование осознанного самоконтроля ребёнка за положением своего тела. При его отсутствии велика вероятность деформации позвоночника.

Следует обратить внимание на состояние ротовой полости. В этом возрасте происходит постепенная замена временных зубов постоянными. Очень важно следить за формированием правильного прикуса.

У детей формируется способность к самоконтролю и правильной оценке процесса и результата собственных движений. Выполнение движений становится осмысленным и планируемым. Велик интерес детей к соревновательным компонентам совместных действий.

К семи годам должна быть развита способность, переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность

должна стать естественной потребностью каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит, будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.

Срок освоения программы 8 месяцев в объеме 64 учебных часа

Форма обучения по Программе - очная.

Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом, состав группы постоянный.

### **1.2. Цель и задачи программы**

Целью разработки программы является развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста 5- 7 лет средствами гимнастики игрового стретчинга, направленной на растяжку и увеличение подвижности суставов, разработку и укрепление всех мышц тела.

Задачи рабочей программы:

Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, обеспечить профилактику плоскостопия);

Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности;

Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Развивать и функционально совершенствовать органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

Обогащать двигательный опыт для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей по средствам игрового стретчинга; упражнять детей младшего дошкольного возраста в удерживании статических поз 15- 20 секунд;

Сопоставлять название основных поз с моделями их реализации;

Поддерживать инициативу детей в двигательной деятельности, эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчестве в движении.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебный план на 2020 – 2021 учебный год**

#### **Учебно – тематический план**

№	Раздел	Количество часов	Теория	Практика
1	Упражнения на растяжку	22	2	20
2	Упражнения на укрепление мышц тела	23	2	21
3	Самомассаж	4	1	3
4	Пальчиковая гимнастика	3	1	2
5	Дыхательная гимнастика	4	1	3
6	Корригирующая гимнастика	12	1	11
		68	8	60

Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии

с учебным планом, состав группы постоянный.

### Расписание занятий

Возрастная группа	Кол-во Занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год	Время проведения	Автор и название программы
Группа 5-7 лет	2	8	64	Понедельник 15.30 – 16.00 Среда 15.30 – 16.00	Разработчик Жидкова С.В

### Календарно – тематическое планирование

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 - подвижная игра «День и ночь» - массаж мячами массажорами	2
	Игровая сказка «Мой рисунок»	Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; разучить простые упражнения на растяжку	- корригирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку: Гора, Ручеек, Цветочек, Бабочка, Елка, Дворец (домик), Дерево, Дуб, - упражнения на дыхание;	1
	Игровая сказка «Я в гостях у сказки»		- упражнения для укрепления мышц спины «Лодочка» (10 раз), «Велосипед» - (10 сек) - подвижная игра «День и ночь»	1

			- упражнения для ступней «Гусеница», «Поезд»	
Месяц	Тема	Задачи	Реализация комплекса	Кол-во часов
	Комплекс «Здравствуй, солнышко!»	Развивать навыки выполнения простых упражнений на растяжку; формировать навыки владения своим телом,	игра «Найди свое место» (корректирующая ходьба и бег в рассыпную) -упражнения на растяжку: Солнышко, Лучик, Месяц, Звездочка, Собачка, Волк, Еж, Цветочек, Колокольчик - упражнения для укрепления мышц спины и пресса «Велосипед» - (15 сек), «Лодочка» (10 раз), Веточка (10 раз) - подвижная игра «Солнечные зайчики»; Упражнения для стоп «Гусеница».	1
	Комплекс «Спаси Бабочку»		- корректирующая ходьба - упражнения на растяжку: Солнышко, Лучик, Месяц, Звездочка, Собачка, Волк, Еж, Цветочек, Колокольчик, лягушки, бабочка -упражнения для укрепления мышц спины и пресса «Велосипед» - (15 сек), «Лодочка» (10 раз), Веточка (10 раз) -подвижная игра «Бабочки»; - Упражнения для стоп «Гусеница».	1
	Комплекс «Бывший друг» (стр.65 Е.В.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг»)	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса	- разминка с танцевальными элементами; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; подв.игра «Ловишки»; - релаксация «вальс цветов»	2

	Комплекс «Оранжевая страна»	и психоэмоц. регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корригирующая ходьба;</li> <li>- бег;</li> <li>- силовые упражнения;</li> <li>- растяжка: Гора, Солнце, Лучик, Цветок, Дерево, Змея, Слон, Лягушка, Жираф, Крокодил, Жеребенок</li> <li>- упражнения для укрепления мышц спины «Лодочка» (10 раз), «Велосипед» - (15 сек)</li> <li>- упр. на дыхание;</li> <li>- подвижная игра «Веселый парашют»;</li> <li>- самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.</li> </ul>	1
<b>Итого занятий</b>				<b>8</b>

Ноябрь	«Сказка о Жадном Императоре»	Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность.	- разминка с танцевальными элементами; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание;	2
	Сказка о принцессе		- упражнения для укрепления мышц спины «Лодочка» (10 раз), «Велосипед» - (15 сек) - подвижная игра «Перебежки»; - релаксация «Краски осени»	2
	«Новый домик» (стр.70 Е.В.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг»)		- корригирующая ходьба; - бег; растяжка: Дом, Гора, Цветок, Ель, Еж, Собачка хвостик вверх, Слон, Лучик, Лягушка, Змея, Петушок, Ветерок, Звезда, Месяц упражнения для укрепления мышц спины «Дельфин» (15 раз), «Велосипед» - (15 сек)	2
	«Кукла Тутси»		- упражнения на дыхание «Пушинка»;	1
	«Кукла Тутси и ее друзья»		- подвижная игра «Музыкальный дом»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	1
<b>Итого занятий</b>				<b>8</b>
Декабрь	«Веселый зоопарк»	Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей.	- разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка: Солнце, Жираф, Слон, Тигр, Волк, Дерево, Цветок, Гора, Река, Полумостик, Лебедь - упражнения для укрепления мышц спины «Водолаз» (20 раз), «Хвост Русалки» - (10 раз) - подв. игра «Веселые мартышки» - Упражнения для стоп «Гусеница», «Паровоз» гимнастика для развития ощущений, внимания	2

	«Приключения Жирафика»		<ul style="list-style-type: none"> <li>- корректирующая ходьба, бег;</li> <li>- растяжка: Звезда, Месяц, Солнце, Жираф, Слон, Тигр, Волк, Дерево, Цветок, Гора, Река, Полумостик, Лев</li> <li>упражнения для укрепления мышц спины «Водолаз» (20 раз), «Хвост Русалки» - (10 раз)</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- подв. игра «Львы и Тигры»</li> <li>- самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.</li> </ul>	2
	«Просто так!»		<ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка;</li> <li>- мобилизующее дыхание</li> <li>- растяжка: Солнце, Дерево, Речка, Полумостик, Собачка, Цветок, Колокольчик, Вафелька, Лягушка</li> <li>упражнения для укрепления мышц спины «Водолаз» (20 раз), «Хвост Русалки» - (10 раз)</li> <li>- Дых. гимн-ка «Лягушка»;</li> <li>- Подв. игра «Музыкальный дом»</li> <li>- релаксация «Цветок»</li> </ul>	1
	«Красавица и Чудовище»	Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корректирующая ходьба;</li> <li>- бег;</li> <li>Музыкальная разминка с ускорением «Лепим ком»</li> </ul>	1
	«Елочка»		<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для укрепления мышц спины «Водолаз» (20 раз), «Хвост Русалки» - (10 раз);</li> </ul>	1
	«Новогодние приключения»		<ul style="list-style-type: none"> <li>- растяжка: Ель, маленькая ель, еж, жук, ручей, бабочка, птичка, волк, лиса, Дом,</li> <li>- упражнения на дыхание «Воздушный шар»;</li> <li>- подв. игра «Из круга»</li> <li>- самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.</li> <li>- пальчиковая гимнастика «Цепи»</li> </ul>	1
<b>Итого занятий</b>				<b>8</b>

Январь	«Заколдованный дворец»	Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, учить детей овладевать нетрадиционными и способами	- танцевальная разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка Дом, полумостик, река, слон, волк, жеребенок, собачка, воин, пушка; -упражнения для укрепления мышц тела: «Водолаз» - (10 раз), «Ножницы» - 10 раз, «Поймай комарика» (10 раз) - подвижная игра «Музыкальный дом» - релаксация	2
	«Бирюзовое озеро»	оздоровления, воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.	корректирующая ходьба; -бег; - растяжка: Волк, река, гора, птичка, лебедь, лягушка, волна, полумостик, дерево упражнения для укрепления мышц тела: «Водолаз» - (10 раз), «Ножницы» - 10 раз, «Поймай комарика» (10 раз) - упражнение на дыхание «Комарик» - подв.игра «Бежит ручей» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	1
	«Сказка о том, как появилась Обь»		- корректирующая ходьба; - легкий бег; -упражнения на растяжку» Звезда, домик, солнышко, дерево, месяц, дуб, ручеек, гора, рыба, ель - дых.гимн-ка «Перышко»; - подвижная игра «Метелица» упражнения для укрепления мышц плечевого отдела позвоночника, бедер, брюшного пресса «Ножницы», «Велосипед» (20 сек)	2
	«Зимний переполох»			1
<b>Итого занятий</b>				<b>6</b>

Февраль	«Ленивая девочка» (стр.76 Е.В.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг»)	Развивать силу основных групп мышц, способствовать адекватному растяжению связок для улучшения кровообращения, воспитывать сочувствие к слабым, к уважению пожилых	- разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка Жеребенок, Сорванный цветок, Журавль, Верблюды, Дерево, цапля машет крыльями, домик, Кустик; -дых. Гимн. «Воздушный шарик» -упражнения для укрепления мышц тела: «Велосипед» (30 сек), «Ножницы»(10 раз), «Хвост русалки» - подвижная игра «Ловцы Фей» - релаксация «Котята»	2
	«Приключения Самолетика»		- корригирующая ходьба;бег; -Музыкальная разминка с ускорением «Ракета» - растяжка: Ель, маленькая ель, еж, жук, ручей, бабочка, птичка, волк, лиса, Дом, самолетик, пушка - упражнения для укрепления мышц спины «Водолаз» (20 раз), «Хвост Русалки» - (10); «Велосипед» 20 сек.	2
	«Самолетик спасает друга»		- упражнения для укрепления мышц спины «Водолаз» (20 раз), «Хвост Русалки» - (10); «Велосипед» 20 сек. - упражнения на дыхание «Воздушный шар»; - подв. игра «Самолеты» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. - упражнения для стоп «Гармошка»	1
	«Мы за солнышком идем» (стр. Е.В.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг»)	Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенность и творчества в движении.	- корригирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; упр-ния для укрепления мышц тела: «Водолаз» (15 раз), «хвост Русалки» (10раз), «Ножницы» 10раз, - подвижная игра «Солнечные лучики» -пальчиковая гимнастика «Братцы» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	2

	«Зимние сказки»	Укреплять мышцы спины и плечевого отдела позвоночника совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать самовыражение и творчество в движении	- танцевальная разминка - упр-ния: Звездочка, месяц, солнце, речка, рыба, дерево, гора, лягушка, скала, - упражнения на дыхание; - подв. игра «Метелица»; - упр-ния для укрепления мышц тела: «Водолаз» (15 раз), «хвост Русалки» (10раз), «Ножницы» 10раз, - самомассаж стоп и ладоней - упражнения для стоп «Гусеница»	1
<b>Итого занятий</b>				<b>8</b>
Март	«Утенок Кряк»	Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.	- корректирующая ходьба; - бег; - растяжка: Бабочка расправляет крылья, дерево, река, гора, паук, лягушка, волна, лебедь - упр-ния для укрепления мышц тела: «Водолаз» (15 раз), «хвост Русалки» (10раз), «Ножницы» 10раз, - упражнения на дыхание; - подвижная игра «охотники и утки» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	2
	«Сказка, как аист на Алтае дом искал»		- разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка: Гора, река, рыба, ель, еж, жук, лебедь, волна, стрела, кузнечик, паук, дерево упр-ния для укрепления мышц тела: «Водолаз» (15 раз), «хвост Русалки» (10раз), «Ножницы» 10раз,	1
	«Горная страна»		- подвижная игра «Ловишки с ленточками» - малоподвижная игра «Обезьянки и камушки»	1
	«Лесное чудо»		- корректирующая ходьба; бег; - растяжка: Скорпион, кошечка, собачка, кузнечик	2

		<p>дерево, река, ель, солнышко, веточка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упр-ния для укрепления мышц тела: «Водолаз» (15 раз), «хвост Русалки» (15раз), «Ножницы» 10раз, «Подъемный кран» 10 раз</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- подвижная игра «охотники и утки»</li> <li>-самомассаж,</li> <li>- упражнения для стоп «Гармошка»</li> </ul>	
	«Феечкины сказки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Танцевальная разминка;</li> <li>- упр-ния на растяжку: Зернышко, солнышко, месяц, ель, кошечка, собака, ласковая кошечка, кузнечик, ученик, ребенок, дерево, рыбка, колокольчик;</li> <li>- мобилизующее дыхание</li> <li>- упражнения для укрепления мышц тела: «Водолаз» (15 раз), «хвост Русалки» 10раз, «Ножницы» 10раз,</li> <li>- подвижная игра «Феечки и ловцы»,</li> <li>- релаксация «Лесная сказка»</li> <li>- самомассаж стоп</li> </ul>	1
	«Чудесный сон»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Танцевальная разминка;</li> <li>- упр-ния на растяжку Солнышко, жук, дерево, ящерица, кузнечик, ежик, ласковая кошка, петушок, пес, полумостик;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- подвижная игра «Пчелки на полянке»;</li> <li>- упр-ния для укрепления мышц тела: «Велосипед» (40 сек), «Полумостик» (10 раз), «Ящерица» (10 раз), «Жеребенок» (10 раз).</li> <li>- Релаксация «Весенняя капель»</li> </ul>	2
<b>Итого занятий</b>			<b>9</b>

Апрель	«Чему мы научились?» обобщающие занятия	Закреплять умения выполнять упражнения, которые использовались в течение года, активизировать двигательную память.	- разминка; - растяжка; - упражнения для укрепления мышц тела: «Полумостик» (10 раз), «Водолаз» (15 раз), «хвост Русалки» 10раз, «Ножницы» 10раз, игра средней подвижности «Парашютные фантазии»; - релаксация «таинственный остров»	2
	Сказки, истории по сюжетам предложенным детьми		- корригирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; упражнения для укрепления мышц тела: «Водолаз» (15 раз), «хвост Русалки» 10раз, «Ножницы» 10раз, - подвижная игра «Цветные ленточки» - самомассаж стоп	2
	«Солнечные рисунки»		Танцевальная разминка; Растяжка: Солнышко, дерево, жук, кузнечик, бабочка, змея, рыбка, ежик, цветок, месяц, домик зернышко, вафелька, мобилизующее дыхание подвижная игра «Солнечные лучики» упр-ния для укрепления мышц тела: «Велосипед» (40 сек), «Полумостик» (10 раз), «Ящерица» (10 раз), «Жеребенок» (10 раз). гимнастика для развития ощущений, внимания «Солнечный звон» малоподвижная игра «Обезьянки и камушки»	1

	«Приключения Светофорчика»	Функционально совершенствовать работу органов дыхания, нервной системы организма, воспитывать умение эмоционального выражения, и творчества в движении	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка с танцевальными элементами;</li> <li>- упражнения на растяжку;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц тела: «Водолаз» (15 раз), «хвост Русалки» (10раз), «Ножницы» 10раз,</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- подвижная игра «Светофор»;</li> <li>- релаксация «Цветовой калейдоскоп»</li> </ul>	1
	«Весенняя сказка»		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Танцевальная разминка;</li> <li>- упражнения на растяжку Солнышко, жук, дерево, ящерица, кузнечик, ежик, ласковая кошка, петушок, пес, полумостик;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- подвижная игра «Пчелки на полянке»;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц тела: «Велосипед» (40 сек), «Полумостик» (10 раз), «Ящерица» (10 раз), «Жеребенок» (10 раз).</li> <li>- Релаксация «Весенняя капель»</li> </ul>	2
	Игровое занятие «Сказка про любимую сказку»		<ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка;</li> <li>- мобилизующее дыхание</li> <li>- растяжка;</li> <li>- гимнастика для развития ощущений, внимания;</li> <li>- подвижная игра «ловишки с ленточками»</li> <li>- малоподвижная игра «Обезьянки и камушки»</li> </ul>	1
<b>Итого занятий</b>				<b>9</b>

Май	Сказка «Фантазия»	Развивать фантазию, творчество детей, образное мышление. Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений.	корректирующая ходьба; бег; растяжка: Солнышко, лучики, страус, ручеек, вафелька, веточка; упражнения на дыхание; - подвижная игра «Из круга»; - упр-ния для укрепления мышц тела: «Велосипед» (30 сек), «Полумостик» (10 раз), «Ящерица» (10 раз), «Жеребенок» (10 раз). - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. - Пальчиковая гимнастика «Мудры»	2
	«Путешествие Дракоши»		корректирующая ходьба; бег; - растяжка: Солнышко, лучики, страус, ручеек, крокодил, слон, гора, скала, вафелька, веточка; - упражнения на дыхание; - упр-ния для укрепления мышц тела: «Велосипед» (40 сек), «Полумостик» (20 раз), «Ящерица» (10 раз), «Жеребенок» (10 раз).- - подвижная игра «Из круга»;	2
	Игровое занятие «День любимых игр»	Активизировать желание детей играть в подвижные игры	- разминка -упражнения на дыхание - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	1
	Мониторинг развития двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга	Обобщить навыки двигательной Деятельности, определить показатели гибкости, выносливости	Проведение мониторинга, заполнение диагностических карт физической подготовленности по игровому стретчингу.	2

Открытое занятие совместно с родителями «Картина для моей семьи»	Приобщать родителей к оздоровительной деятельности средствами игрового стретчинга	- Совместная с родителями корригирующая ходьба, бег; - Упражнения на растяжку по показу детей; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Большие и маленькие» - Массаж рук и ног родителями своим детям	1
<b>Итого занятий</b>			<b>8</b>
<b>Общее количество занятий в год</b>			<b>64</b>

#### I.4. Планируемые результаты по реализации рабочей программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально- нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

##### Целевые ориентиры детей среднего дошкольного возраста 5-7 года:

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.

## Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

Дошкольная организация в установленном законодательством РФ порядке несет ответственность за реализацию не в полном объеме программы дополнительного образования в соответствии с календарным учебным графиком.

<b>1. Режим работы учреждения</b>	
Продолжительность учебной недели	5 дней (с понедельника по пятницу)
Время работы возрастных групп	12 часов
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье и праздничные дни
<b>2. Продолжительность учебного года</b>	

Учебный год	с 01.10.2020 по 31.05.2021	33 недели
1 полугодие	с 01.10.2020 по 31.12.2020	13 недель
2 полугодие	с 11.01.2020 по 31.05.2021	20 недель
3. Продолжительность занятий по доп. платным образовательным услугам		
Группа 5-7 лет		30 мин.
4. Недельная образовательная нагрузка		
Группа 5-7 лет		2
5. Объем нагрузки в месяц		
Группа 5-7 лет		8
6. Мероприятия, проводимые в рамках дополнительного образовательного процесса		

6.1. Педагогическая диагностика планируемых результатов освоения детьми программы дополнительного образования:		
Первичный мониторинг	01.10.2020	1 занятие
Итоговый мониторинг	18.05.2020 - 25.05.2021	2 занятия
6.2. Участие воспитанников в праздниках		
Открытые занятия для родителей		май 2021

Условия реализации программы

### **Материальное и методическое обеспечение реализуемой программы.**

Для обеспечения планируемых результатов в наличии следующие средства и оборудование:

- технические средства для музыкального сопровождения: музыкальный центр, музыкальная подборка композиций и музыкальных произведений;
- массажеры шариковые – 15 шт., массажеры с шипиками – 30 шт., ортопедические коврики – 19 шт.;
- массажные дорожки для корригирующей ходьбы – 4 шт.;
- ковровое покрытие, т.к. многие упражнения выполняются из положений сидя, лежа на животе и спине;
- оборудование для подвижных игр (обручи разных диаметров-36 шт, дуги различной высоты – 6 шт., маты круглые толщина 10 см - 2шт., маты прямоугольные толщина 10 см – 2 шт., маленькие маты 5 см – 3 шт.).

Оборудование и инвентарь соответствует количеству детей, обучающихся по программе.

### Кадровое обеспечение программы

Педагог	Образование	Должность	Стаж на должности	Стаж преподавания Игрового стретчинга
Жидкова Светлана Владимировна	Высшее, Алтайский аграрный университете, 2000, Переподготовка «Дошкольное образование» Алтайская государственная педагогическая академия, 2012	Инструктор по физической культуре	10 лет	6 лет

#### 2.2. Формы аттестации, призваны отражать достижения цели и задач.

Для определения результативности освоения программы разработаны следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

1. Педагог дополнительного образования в течении учебного периода ведет журнал посещаемости воспитанников.
2. Педагог дополнительного образования по итогам учебного периода, на основании мониторинга оценочных материалов составляет аналитическую справку с указанием процентного показателя освоения программы каждым воспитанником.
3. Для предъявления и демонстрации образовательных результатов педагог дополнительного образования с каждой группой воспитанников проводит открытое занятие для родителей и администрации дошкольной организации

#### 2.3. Оценочные материалы

**Система мониторинга** достижения детьми планируемых результатов программы представляет собой процесс непрерывного научно обоснованного, диагностико - прогностического слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения (приложение 1).

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

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

Мониторинг физической подготовленности проводится два раза в год (в

сентябре и мае). Результаты диагностирования отражаются в диагностической карте.

Мониторинг освоения программы осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

К методам проведения мониторинга рабочей программы:

- Наблюдение - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

- Беседа - метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации в форме свободного опроса носит естественный, неформальный характер.

- Критериально-ориентированные методики нетестового типа - это формализованная оценка выполнения заданий результатов игры, упражнений.

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

Оценивается правильное выполнение основных элементов упражнений, четкость исходных положений, соблюдение отдельных частей тела в упражнении, умения анализировать движение, контролировать и самооценивать качество выполнения упражнения, гибкость, выносливость, сохранение статичного равновесия в процессе двигательной деятельности.

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

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

для детей 5 – 6 лет – 25 - 30 секунд

для детей 6 – 7 лет – 30 - 40 секунд

Для родителей и детей проводится заключительное открытое занятие, где родителям предлагается активно принять участие в двигательной деятельности, подвижных играх, игровых моментах.

## 2.4. Методические материалы

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

Методы воспитания: мотивация, убеждение, стимулирование, поощрение.

Для детей дошкольного возраста методика проведения занятия основана на статичных растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, с использованием игровых ситуации, обеспечивающих связь с региональным компонентом Алтайского края: ознакомление с флорой и фауной средствами сказок и игр.

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 нагрузкой.

Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Соблюдается плавность выполнения поз, что заставляет детей действовать осмысленно, в спокойном ритме для умеренной нагрузки на организм. Вследствие чего, снижается мышечное напряжение, улучшается настроение, поднимается самооценка, создается ощущение комфорта и спокойствия

Физические упражнения, имеющих динамический характер, направлены на укрепление мышц тела ребенка: брюшного пресса, мышц рук и ног, мышц спины и шеи. С их помощью улучшаются обменные процессы, улучшается кровообращение, умеренные кардионагрузки носят физкультурно - оздоровительный характер.

В совокупности в комплексе двигательной деятельности 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.

**Формы организации образовательного процесса** групповые по 10-15 человек, индивидуальные.

Методика реализации игрового стретчинга в дошкольном возрасте

основывается на игровой, коммуникативной, продуктивной, музыкально-художественной; в самостоятельной деятельности детей, при взаимодействии с семьями детей по реализации рабочей программы по средствам домашнего задания: группового и индивидуального.

Таким образом, решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей; самостоятельной деятельности детей в соответствии со спецификой дошкольного образования.

**Формы организации двигательной деятельности, используемые в образовательном процессе:**

<b>Непосредственно образовательная деятельность</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Совместная деятельность с семьей</b>
<b>Форма организации деятельности</b>		
групповые, индивидуальные	индивидуальные, групповые	групповые, индивидуальные
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.

**Структура двигательной деятельности старшего дошкольного возраста** включает в себя: вводную, основную и заключительную части.

**I. Вводная часть (5 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 (20-23 минуты).**

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. Так же выполняются упражнения динамического характера на укрепление мышц тела в соответствии с возрастными

особенностями и нагрузками.

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 (3-4 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.

## **2.5. Список литературы:**

1. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - ТЦ «Сфера» - М.: 2010.