

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

БАРНАУЛ  
2020

## 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	17
Раздел 2 «Комплекс организационно – педагогических условий»	17
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Условия реализации программы	19
2.3. Формы аттестации	20
2.4. Оценочные материалы	20
2.5. Методические материалы	22
2.6. Список литературы	24
Лист дополнений и изменений	25

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

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа Спортивная секция «Малышок» для детей от 3-5 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 перед МБДОУ ЦРР - «Детский сад №132» 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), на педагогическом совете было принято решение о целесообразности разработки программы, направленной на организацию двигательной деятельности младших дошкольников средствами игрового стретчинга.

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 3 – 5 лет и основывается на возрастных особенностях развития дошкольников.

#### Возрастная характеристика, контингента 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. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

#### Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие.

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 3-5 лет средствами гимнастики игрового стретчинга, направленной на растяжку и увеличение подвижности суставов, разработку и укрепление всех мышц тела.

Задачи рабочей программы:

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;

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 дополнительной организованной образовательной деятельности на 2020 – 2021 учебный год**

#### **Пояснительная записка**

Учебный план МБДОУ ЦРР - «Детский сад №132» является нормативным документом, устанавливающим перечень дополнительных образовательных услуг и объем учебного времени, отводимого на проведение дополнительной организованной образовательной деятельности.

#### **Программно-целевые основания, положенные в основу учебного плана.**

В разработке Программы использованы материалы Е.А.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. 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.

Объем учебной нагрузки в течение недели определен в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений.

Дополнительная образовательная деятельность проводится во вторую половину дня. Продолжительность занятия зависит от возраста детей и составляет у младших дошкольников 20-25 минут.

#### Учебно – тематический план

№	Раздел	Количество часов	Теория	Практика
1	Упражнения на растяжку	18	1	18
2	Упражнения на укрепление мышц тела	22	1	20
3	Самомассаж	4	1	2
4	Пальчиковая гимнастика	2	1	2
5	Дыхательная гимнастика	4	1	2
6	Корректирующая гимнастика	14	1	10
		64	6	58

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 3-5 лет	2	8	64	Понедельник 16.00 – 16.20 Четверг 16.00 – 16.20	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа Спортивная секция «Малышок» Автор Жидкова С.В.

### Календарно – тематический план для детей 3-5 лет.

Работа 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 - подвижная игра «День и ночь» - самомассаж мячами массажорами	1
	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; - упр. для укрепления мышц спины	1
	Игровая сказка «Я в гостях у сказки»		«Лодочка»(10раз), «Велосипед»(10сек) - подв. игра «День и ночь» - упражнения для ступней «Гусеница», «Поезд»	1
<b>Период выполнения</b>	<b>Название комплекса</b>	<b>Цель, Задачи</b>	<b>Реализация комплекса</b>	<b>Кол-во занятий</b>

	Комплекс «Здравствуй, солнышко!»	Развивать навыки выполнения простых упражнений на растяжку; формировать навыки владения своим телом,	игра «Найди свое место» (корректирующая ходьба и бег враспынную) -упражнения на растяжку: Солнышко, Лучик, Месяц, Звездочка, Собачка, Волк, Еж -упражнения для укрепления мышц спины и пресса «Велосипед» - (10 сек) «Лодочка» (10 раз) - подвижная игра «Солнечные зайчики»; Пальчиковая гимнастика «Братцы – пальцы».	1
	Комплекс «На лужайке»		- корректирующая ходьба; бег; упражнения на растяжку: Дерево, Еж, Елка, Паучок, Бабочка, Цветок, Солнышко, Собачка, Колокольчик - упражнения для укрепления мышц спины и пресса «Лодочка» (10 раз), «Велосипед» (10сек) -дых.гимн-ка «Ветерок»; - подвижная игра «Бабочки на цветочки»; - ходьба по массажным дорожкам.	1
	Комплекс «Веселые друзья»	Развивать навыки выполнения простых упражнений на	- игра «Найди свое место» (корректирующая ходьба и бег враспынную) -упражнения на растяжку: Солнышко, Кошка, Лучик, собачка	1
	Комплекс «Сказка, как Петушок Солнышко будил»	растяжку; формировать навыки владения своим телом,	хвостик вверху, Лягушка, Гора, Петушок -упражнения для укрепления мышц спины «Лодочка»(10 раз), «Велосипед» - (10 сек) - дых.гимн-ка «Насос»; - подвижная игра «Петушок – золотой гребешок»; - Пальчиковая гимнастика «Братцы – пальцы».	2
<b>Итого занятий в месяц</b>				<b>8</b>

Ноябрь	Комплекс «Оранжевая страна»	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; укреплять мышечный тонус и психоэмоц. регуляцию организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Корректирующая ходьба; бег;</li> <li>- упражнения на растяжку: Солнышко, веточка, зернышко, дерево, змея, ель, ящерица, кузнечик</li> <li>- дых.гимн-ка «Шарик»;</li> <li>- подвижная игра «Музыкальный домик»;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц спины брюшного пресса «Лодочка», «Велосипед» - (15 сек)</li> <li>- Релаксация «Черепашка на Солнышке»</li> <li>- Пальчиковая гимнастика «Лесенка»</li> </ul>	2
	Игровая деятельность «Покажи упражнение»	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игра «Найди свое место» (корректирующая ходьба и бег в рассыпанную)</li> <li>- упражнения на растяжку: Солнышко, зернышко, дерево, ель, веточка, ящерица, змея, кузнечик</li> <li>- дых.гимн-ка «Ветерок»;</li> <li>- подвижная игра «Кот и мыши»;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц спины брюшного пресса «Водолаз», «Велосипед» (15 сек)</li> <li>- ходьба по массажным дорожкам, самомассаж стоп и ладоней</li> </ul>	1
	«Сказка подводного царства»	укреплять мышечный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корректирующая ходьба; бег;</li> <li>- упражнения на растяжку:</li> <li>- ель, маленькая елочка, ручей, дерево, зернышко, солнышко, веточка, березка, месяц, ученик, звездочка, дерево.</li> <li>- дых.гимн-ка «Насос»;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц спины брюшного пресса «Водолаз», «Хвост Русалки», «Велосипед» (15сек)</li> <li>- подвижная игра «Медвежий торжок»</li> <li>- релаксация «Морской прибой»</li> </ul>	2

«Сказка о том, как появился на Алтае ленточный бор»			<p>- корректирующая ходьба; бег;</p> <p>- упражнения на растяжку: ель, маленькая елочка, ручей, дерево, зернышко, солнышко, веточка, березка, месяц, ученик, звездочка, дерево.</p> <p>- дых.гимн-ка «Шарик»;;</p> <p>- подвижная игра «Медвежий торжок»</p> <p>- релаксация «Голос леса».</p>	2
Игровая деятельность «Покажи упражнение»	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений элементами стретчинга	игра «Найди свое место» (корректирующая ходьба и бег в рассыпную)	<p>- упражнения на растяжку: ель, маленькая елочка, ручей, дерево, зернышко, солнышко, веточка, березка, месяц, ученик, звездочка, дерево.</p> <p>- дых.гимн-ка «Шарик»;;</p> <p>- подвижная игра «Медвежий торжок»</p> <p>- релаксация «Голос леса».</p>	1
<b>Итого занятий в месяц</b>				<b>8</b>

Декабрь	Упражнения к комплексу «Сказка о том, как появилась Обь»	Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для	- корригирующая ходьба; бег; - танцевальные элементы; - массаж ног; - упражнения на растяжку: ласточка, солнышко, змея, рыба, скала, ласточка, дерево, кривое дерево, аист, гора. -упражнения для укрепления мышц плечевого отдела позвоночника, бедер,	2
	«Сказка про Снежинку»	положительного психоэмоционального развития детей.	брюшного пресса «Ножницы», «Велосипед» (20 сек) - упражнения на дыхание; подвижная игра «Бежит река» - релаксация «О чем говорит река». - самомассаж массажором	1
	Упражнения к комплексу «Путешествие снежинки»	Развивать мышечную силу мышц спины, бедер и плечевого пояса, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма,	- корригирующая ходьба; - легкий бег; -упражнения на растяжку» Звезда, домик, солнышко, дерево, месяц, дуб, ручеек, гора, рыба, ель - дых.гимн-ка «Перышко»; - упражнения для укрепления мышц плечевого отдела	2
	«Снежинка и Звездочка»	снять закомплексованность	позвоночника, бедер, брюшного пресса «Ножницы», «Велосипед» (20 сек) - подвижная игра «Метелица» - пальчиковая гимнастика «Цепи»	1
	Игровая деятельность	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	- танцевальная разминка - упражнения на растяжку: Звезда, домик, солнышко, дерево, месяц, дуб, ручеек, гора, рыба, кривое дерево, аист, гора, ель - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Снежинки и Звездочки»; - ходьба по массажным дорожкам. -самомассаж стоп и ладоней	2
<b>Итого занятий в месяц</b>				<b>8</b>

Январь	Упражнения комплекса «Сказка, как аист на Алтае дом искал»	Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, учить детей	- разминка с танцевальными элементами; - силовые упражнения; - упражнения на растяжку Аист, ель, скала, гора, олень, ласковая кошечка, дом, река - цветков; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Аист и лягушки»;	2
	«Сказка как Аист в гости к лягушке ходил»	овладевать нетрадиционными способами оздоровления, Повышать выносливость во время выполнения упражнений.	- упражнения для укрепления мышц спины, шеи, брюшного пресса, бедер: «Лодочка» (10 раз), «Водолаз» (15 раз), - релаксация «Сон в лесу».	1
	Игровая деятельность «Музыкальный хоровод»	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	- упражнения для игровой деятельности: Аист, солнышко, ель, скала, гора, олень, ласковая кошечка, цветок, крокодил - упражнения на дыхание; - игра средней подвижности «Параютные фантазии»; - упражнения для укрепления мышц тела: «Лодочка», «Водолаз» (15 раз), «Подъемный кран» (с мячом) - (10 раз) - ходьба по массажным дорожкам, самомассаж стоп и ладоней	1
	Упражнения комплекса «Маленькая елочка»: елочка, ель, солнце кот рыбка паук домик гора, Месяц, волк	Реализовать двигательные навыки игрового стретчинга	- разминка с танцевальными элементами; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подв. Игра «Хоровод» - упражнения для укрепления мышц спины, шеи, брюшного пресса, бедер: «Лодочка» (10 раз), «Водолаз» (15 раз), «Подъемный кран» (с мячом) –(10 раз),	1
	Комплекс «Новогодний переполох»			1
<b>Итого занятий в месяц</b>				<b>6</b>

Февраль	Упражнения комплекса Сказка «Лесное чудо»	Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений.	- Танцевальная разминка; - упр-ния на растяжку: Зернышко, солнышко, месяц, ель, кошечка, собака, ласковая кошечка, кузнечик, ученик, ребенок, дерево, рыбка, колокольчик; - мобилизующее дыхание - игра средней подвижности «Парашютные фантазии»;	2
	«Феечкины сказки»		упражнения для укрепления мышц тела: «Водолаз» (15 раз), «хвост Русалки» 10раз, «Ножницы» 10раз, - релаксация «Лесная сказка» - самомассаж стоп	1
	Упражнения комплекса «Путешествие самолетика»	Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении. Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма	- Танцевальная разминка; - упражнения на растяжку: Самолет, самолет на посадку, пушка, солнце, месяц, ласточка, жучок, рыбка, звездочка, дерево, цветок - дых.упр-ния «Шарик»; - подв. игра «Самолеты»; - упражнения для укрепления мышц тела: «Водолаз» (15раз), «хвост Русалки» (10раз), «Ножницы» (10раз), - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней	2
	«Самолетик спасает друзей»			1
	Игровая деятельность «Метелица»	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	- танцевальная разминка - упр-ния: Звездочка, месяц, солнце, речка, рыба, дерево, гора, лягушка, скала, - упражнения на дыхание; подв. игра «Метелица»;	1
	«Зимние сказки»		- упр-ния для укрепления мышц тела: «Водолаз» (15 раз), «хвост Русалки» (10раз), «Ножницы» 10раз, - самомассаж стоп и ладоней	1
<b>Итого занятий в месяц</b>				<b>8</b>

Март	Упражнения комплекса: Дерево, солнышко, солнышко садится, поза ученика, зернышко, ель, гора, рыбка	Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма	- корригирующая ходьба; бег; упр-ния растяжки: дерево, солнышко, солнышко садится, поза ученика, зернышко, ель, гора, рыбка; - упражнения на дыхание; - упражнения для укрепления мышц тела: «Велосипед» (30 сек), «Полумостик» (10 раз), «Ящерица» (10 раз), «Жеребенок» (10 раз). - подвижная игра «У медведя во бору»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	2
	Сказка «Горная страна»			1
	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; - упр-ния растяжки: Дерево, солнце, луна, солнце идет на закат, собака хвостик кверху, бабочка, цветок, цветок распускается, лягушка, колокольчик, книжка; - упражнения на дыхание; - упр-ния для укрепления мышц тела: «Велосипед» (30 сек), «Полумостик» (10 раз), «Ящерица» (10 раз), «Жеребенок» (10 раз). - подв, игра «Бабочки и пчелки» - самомассаж,.	2
	«Пробуждение весны»			1
	Игровая двигательная деятельность «Знаем, во что играем»	Закреплять умение сопоставлять название поз с двигательным стереотипом	Танцевальная разминка «Спортивная ходьба» Подвижная игра «Веселые обезьянки» Игра малой подвижности «Покажи предмет»	2
	«Ожерелье здоровья» занятие с родителями	Приобщить родителей к совместной деятельности		1
<b>Итого занятий в месяц</b>				<b>9</b>

Апрель	Упражнения комплекса: Солнышко, дерево, жук, кузнечик, бабочка, змея, рыбка, ежик, цветок, месяц, домик, веточка, зернышко, вафелька	Развивать мышечную силу мышц спины, бедер и плечевого пояса, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность	- Танцевальная разминка; Растяжка: Солнышко, дерево, жук, кузнечик, бабочка, змея, рыбка, ежик, цветок, месяц, домик зернышко, вафелька, - мобилизующее дыхание упр-ния для укрепления мышц тела: «Велосипед» (40 сек), «Полумостик» (10 раз), «Ящерица» (10 раз), «Жеребенок» (10 раз).	2
	«Солнечные рисунки»		- Подв. игра «Солнечные лучики» - гимнастика для укрепления свода стопы «Гармошка», игра «Сели в машину»	1
	Упражнения комплекса: Солнышко, дерево, ящерица, жук, кузнечик, ежик, ласковая кошка, петушок, пес, полумостик	Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать умение эмоционального выражения,	Танцевальная разминка; упр-ния на растяжку Солнышко, жук, дерево, ящерица, кузнечик, ежик, ласковая кошка, петушок, пес, полумостик; упр-ния на дыхание; упр-ния для укрепления мышц тела: «Велосипед» (40 сек), «Полумостик» (10 раз), «Ящерица» (10 раз), «Жеребенок» (10 раз).	1
	«Весенняя сказка»	раскрепощенности и творчества в движении	- подвижная игра «Пчелки на полянке»; - Релаксация «Весенняя капель»	1
	Сказка «Чудесный сон»			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»	2	
<b>Итого занятий в месяц</b>				<b>8</b>

Май	Закрепление материала собирательно й сказке. Героев сказки предлагают дети	Закреплять умения выполнять упражнения, которые использовались в течение года, активизировать воображение, двигательную память	- корригирующая 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.	1
	Комплекс 1			
	Комплекс 2		Подвижная игра «Самолеты»	1
	Комплекс 3		Подвижная игра «Бабочки и пчелки»	1
	Комплекс 4		Подвижная игра «Парашютные фантазии»	1
	Комплекс 5		Игра «Веселые обезьянки»	1
	Мониторинг развития двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга	Обобщить навыки двигательной деятельности, определить показатели гибкости, выносливости	Проведение мониторинга, физической подготовленности по игровому стретчингу.	2
	Открытое занятие совместно родителями.	Приобщать родителей к здоровительной 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 в месяц</b>			<b>8</b>
<b>ИТОГО ЗАНЯТИЙ за год</b>				<b>62</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 младшего дошкольного возраста 3 – 4 года:

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации;

У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением.

##### Целевые ориентиры детей среднего дошкольного возраста 4 - 5 года:

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;

У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.

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

### **2.1. Календарный учебный график**

1. Режим работы учреждения		
Продолжительность учебной недели	5 дней (с понедельника по пятницу)	
Время работы возрастных групп	12 часов	
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье и праздничные дни	
2. Продолжительность учебного года		
Учебный год	с 01.10.2020 по 31.05.2021	36 недель
1 полугодие	с 01.10.2020 по 31.12.2020	14 недель
2 полугодие	с 09.01.2021 по 31.05.2021	22 недель
3. Продолжительность занятий по доп. образовательным услугам		
Группа 3-5 лет	20 мин.	

4. Недельная образовательная нагрузка		2
5. Объем нагрузки в месяц		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 - 18.10.2020	1 занятие
Итоговый мониторинг	18.05.2021 - 31.05.2021	2 занятия
6.2. Участие воспитанников в праздниках		
Открытые занятия для родителей	май 2021	

Согласно статье 112 Трудового кодекса Российской Федерации нерабочими праздничными днями в Российской Федерации являются: **1-14 января** - Новогодние каникулы; **7 января** - Рождество Христово; **23 февраля** - День защитника Отечества; **8 марта** - Международный женский день; **1 мая** - Праздник Весны и Труда; **9 мая** - День Победы.

## **2.2. 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 – 8 шт., массажеры с шипиками – 6 шт., ортопедические коврики – 8 шт.;
- массажные дорожки для корригирующей ходьбы – 2 шт;
- ковровое покрытие, т.к. многие упражнения выполняются из положений сидя, лежа на животе и спине;
- оборудование для подвижных игр (обручи разных диаметров-10 шт,

Оборудование и инвентарь соответствует количеству детей, обучающихся по программе.

### Кадровое обеспечение программы

Педагог	Образование	Должность	Стаж в должно сти	Стаж преподавания
Жидкова Светлана Владимировна	Высшее, Алтайский аграрный университете, 2000, Переподготовка «Дошкольное образование» Алтайская государственная педагогическая академия, 2012	Инструктор по физической культуре	9 лет	6 лет

#### 2.3. 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

#### 2.4. 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 двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга малышам проводится два раза в год (в октябре 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 младшего 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 статичной позы 15 - 20 секунд

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

## **2.5. 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 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 на занятии для детей 3-5 лет** 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 среднего и быстрого темпа. В процессе двигательной активности выполняются дыхательные упражнения.

## II. Основная часть (10-12 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. Так же выполняются динамические упражнения для укрепления мышц тела в соответствии с возрастными особенностями.

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.

## 2.6. Список литературы:

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

## **Лист дополнений и изменений**