

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №77 «БУСИНКА»

ПРИНЯТО:
на заседании методического совета
МБДОУ № 77 "Бусинка"
Протокол № 1 от 14.03.2024

УТВЕРЖДЕНО:
приказом от 15.03.2024 № ДС77-11-164/4
Заведующий МБДОУ №77 «Бусинка»
А.Н. Брызгалова

Подписано электронной подписью

Сертификат:
008F9CF93DA7FD6EB50B60419D3E0DF804
Владелец:
Брызгалова Анна Николаевна
Действителен: 09.01.2024 с по 03.04.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА**

Стретчинг для дошколят

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев
Общее количество часов: 70

Авторы составители программы:
Соломкина Наталья Ефимовна
Педагог дополнительного
образования

г. Сургут 2024

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | |
|--|--|
| Название дополнительной общеобразовательной программы | Дополнительная общеразвивающая программа «Стретчинг для дошколят» |
| Ф.И.О. педагогического работника, реализующего программу | Педагог дополнительного образования Соломкина Наталья Ефимовна |
| Год разработки программы | 2024г |
| Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа | Приказ ДОУ «Об утверждении дополнительных общеразвивающих программ» от 15.03.2024г № ДС77-11-164/4 |
| Рецензия | |
| Цель дополнительной общеобразовательной программы | Гармонизация физических качеств, формирование потребности в культуре движений посредством игрового стретчинга. |
| Задачи дополнительной общеобразовательной программы | <ul style="list-style-type: none"> - Сформировать у дошкольников навык владения своим телом, умение координировать движения, согласовывать их с движениями других детей; - Расширять знания детей о строении своего организма, обогащать словарный запас новыми словами и понятиями - Развивать опорно-двигательный аппарат, мышечную силу, гибкость позвоночника, выносливость; - Содействовать развитию координационных способностей, статического и динамического равновесия; - Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье дошкольников; - Формировать красивую осанку, выразительность, грациозность и пластику движений; навыки самостоятельного выражения движений под музыку; - Воспитывать в детях терпение, выдержку, чувство уважения в процессе совместной деятельности со сверстниками. |
| Задача дополнительной общеобразовательной программы для учащихся | - Сформировать потребность в целенаправленном использовании упражнений игрового стретчинга, как средства развития гибкости и приобщения к здоровому образу жизни. |
| Уровень программы | Стартовый |
| Ожидаемые результаты освоения программы | <ul style="list-style-type: none"> - у детей сформируется навык активного использования игровых приемов стретчинга в процессе двигательной деятельности, повысится интерес к выполнению физических упражнений; - разовьется мышечный корсет, координационные способности, гибкость позвоночника, пластичность движений; - у детей сформируется устойчивая привычка бережно относиться к своему здоровью; - сформируются представления о строении своего организма, назначении отдельных органов, об условиях их нормального функционирования, дети научатся не бояться лёгкой боли и |

| | |
|---|--|
| | <p>покалывания в мышцах при выполнении упражнений на гибкость;</p> <ul style="list-style-type: none"> - дети смогут самостоятельно выполнять упражнения стретчинга, используя творческие фантазии варьировать движения, соблюдая при этом правила безопасного поведения. - разовьются положительные качества личности: настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и уверенность в себе; исчезнут комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. |
| Срок реализации программы | 1 год |
| Кол-во часов в неделю/год, необходимых для реализации программы | 2/70 |
| Возраст обучающихся | 5-7 лет |

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 - 1.1.Актуальность программы
 - 1.2.Направленность программы
 - 1.3.Отличительные особенности программы
 - 1.4.Адресат программы
 - 1.5.Обоснование выбора образовательных практик
 - 1.6.Цель и задачи программы
 - 1.7.Условия реализации программы
 - 1.8.Планируемые результаты освоения программы
 - 1.9.Краткое описание материально-технической базы
 - 2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 - 3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
 - 4 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
 - 5 ФОРМЫ ИТОГОВОГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ
 - 6 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
 - 7 СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
- ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Стретчинг для дошколят» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- Распоряжением правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р «Концепция дополнительного образования детей до 2030 года»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

А так же локальными нормативно правовыми актами МБДОУ № 77 «Бусинка»

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей программы «Стретчинг для дошколят» осуществляется за пределами ФГОС ДО и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

1.1.Актуальность программы. Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

По данным Первого московского медицинского университета им. И.М. Сеченова, около 50% дошкольников имеют различные отклонения в состоянии здоровья, а более 20% - хронические заболевания. По распространенности у детей 4-10 лет первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата.

Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера, сотового телефона. Еще совсем недавно детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. С повсеместным распространением компьютеров и появлением Интернета все изменилось. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (занятия по обучающим компьютерным программам, посещение различных кружков) в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого дошкольного учреждения – сформировать у ребенка понимание важности и значимости физических упражнений, спорта ведь это – залог здоровья.

Программа «Стретчинг для дошколят» основана на методике игрового стретчинга, суть которого заключается в реализации игровых возможностей детей в целях оздоровления и развития опорно-двигательного аппарата, мышц, гибкости тела у дошкольников.

1.2.Направленность программы: физкультурно-спортивная, так как способствует решению задач физкультурно-оздоровительного направления, а именно, удовлетворение естественной потребности детей в движении, развитие всех систем и функций организма ребенка через специально организованную оптимальную физическую нагрузку посредством игрового стретчинга; предоставление каждому ребенку возможности демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них.

1.3.Отличительная особенность данной программы заключается в самой структуре программы, в ее содержательной части, в организационно педагогической основе обучения:

- групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;
- обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приемов, способствующих

наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а также более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.

Новым дополнением являются:

- интенсивная методика физического развития «игровой стретчинг»;
- игровой метод проведения занятий, придающий образовательному процессу привлекательную форму, облегчающий процесс запоминания и освоения упражнений, повышающий эмоциональный фон занятий, способствующий развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка;
- динамичное построение процесса обучения, предусматривающее смену различных ритмов, импровизацию движений, использование видеоматериалов в сочетании с музыкальным сопровождением.

Новизна программы состоит в том, что она направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей; но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе: общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет. В этот период совершенствуются основные функции организма, осваиваются жизненно необходимые двигательные умения, навыки и физические качества. Ребенок дошкольного возраста чувствует мышечную радость и любит движения, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни. К семи годам развивается способность переносить статические нагрузки, у ребенка сформированы умения самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью дошкольника, ведь от нее зависит готовность к обучению в школе, и самое главное - его здоровье.

1.4. Адресат программы: дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

У детей старшего дошкольного возраста развитие опорно-двигательной системы (формирование скелета, суставно-связочного аппарата, мышечной мускулатуры) ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночного столба. Эти же причины приводят к тому, что грудная клетка становится плоской, а нередко даже впалой, ослабленные мышцы живота делают его заметно выступающим вперед. Все эти факторы весьма неблагоприятны для организма ребенка, так как ослабевшие мышцы груди и диафрагмы приводят к затрудненному дыханию и плохому обеспечению организма ребенка кислородом. Поэтому здесь огромную роль играют физические упражнения, которые дают соответствующую нагрузку.

Органы дыхания продолжают активно развиваться. Уменьшается частота дыхания, дыхание становится более глубоким. Сердечно - сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У детей к 6 годам уже хорошо сформированы крупные мышцы туловища и конечностей, а мелкие мышцы, например, кистей рук, еще надо разрабатывать. В дошкольном возрасте у детей активизируются основные процессы нервной системы - торможение и возбуждение. При активизации процесса торможения ребенок с большей охотой следует установленным правилам, контролирует свои поступки. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно

совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук, у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям, дети начинают воспринимать их красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные приоритеты детей в выборе движения. Но, несмотря на все сказанное, мышечная система по-прежнему быстро утомляется и не выдерживает длительного физического напряжения. Поэтому все нагрузки должны даваться понемногу и постепенно, чтобы развить выносливость.

1.5. Обоснование выбора образовательных практик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. В процессе проведения занятий предполагается использование следующих образовательных практик, обоснованных анатомо-физиологическими и возрастными особенностями детей старшего дошкольного возраста. Занятия по методике стретчинга проводятся в виде сюжетной или тематической игры, в которую входят 8-10 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают различных животных и выполняют упражнения под музыку.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных упражнений, игр. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность и память, творческое мышление, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата ребенка и является лучшим средством развития физических качеств. Для выполнения упражнений подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Применение музыки будет способствовать формированию у группы занимающихся единого эмоционального порыва, чувства сплоченности, пробуждать активное желание выражать свои эмоции в движении. Целенаправленно используемая музыка при двигательной деятельности поможет настроить организм ребенка на определенный темп работы, повысит работоспособность, отдалит наступление утомления, ускорит протекание восстановительных процессов, снимет нервное напряжение. Упражнения стретчинга, выполняемые под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают большой оздоровительный эффект.

При рассказывании игры-сказки, можно одновременно разыгрывать ее. Фрагменты игры, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания длятся 20 минут. После занятия стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно смогут разыгрывать знакомые сказки и придумывать свои сказки с движениями, тем самым развивая творческие способности.

1.6. Цель и задачи программы:

Цель программы: гармонизация физических качеств, формирование потребности в культуре движений посредством игрового стретчинга.

Основные задачи программы:

- Сформировать у дошкольников навык владения своим телом, умение координировать движения, согласовывать их с движениями других детей;
- Расширять знания детей о строении своего организма, обогащать словарный запас новыми словами и понятиями
- Развивать опорно-двигательный аппарат, мышечную силу, гибкость позвоночника, выносливость;

- Содействовать развитию координационных способностей, статического и динамического равновесия;
- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье дошкольников;
- Формировать красивую осанку, выразительность, грациозность и пластику движений; навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- Воспитывать в детях терпение, выдержку, чувство уважения в процессе совместной деятельности со сверстниками.

Образовательная задача для обучающихся:

- Сформировать потребность в целенаправленном использовании упражнений игрового стретчинга, как средства развития гибкости и приобщения к здоровому образу жизни.

Концептуальные основы программы строятся на идеях развивающего обучения Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова, И.А. Якиманской, Л.В. Занкова, предполагающих гуманноличностный и рефлексивно деятельностный подходы к ребёнку. Ведущими педагогическими идеями, ценностями, принципами обучения и воспитания, следование которым обеспечивает реализацию целевого назначения программы, являются:

Научность - построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

Личностно-ориентированный подход - предполагает помощь педагога воспитаннику в выявлении своих возможностей, реализации своих интересов.

Учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся - соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития дошкольников при включении их в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Чередование нагрузки - предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.

Систематичность - соблюдение дидактического принципа «от простого к сложному», осознанное отношение детей к средствам стретчинга. Понимание семантики, значений этих движений, умение с их помощью выражать отношение, настроение свое собственное или изображаемого персонажа.

Компетентностный подход - направлен на формирование культурного, самостоятельного человека с активной жизненной позицией, способного к саморазвитию.

Сознательность и активность - формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества

1.7. Условия реализации программы

Формирование учебных групп осуществляется в соответствии с «Положением о порядке осуществления деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в МБДОУ №77 «Бусинка», с «Правилами приема на обучение по дополнительным общеразвивающим программам» один раз в год. Количество обучающихся в группе от 5 до 9 человек.

Объем программы: программа рассчитана на 70 часов.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения, занятия проводятся фронтально, 2 раза в неделю, продолжительностью 30 мин.

Уровень освоения программы: стартовый, так как в программе прослеживается первоочередная направленность на развитие интереса и мотивации детей к физическому самосовершенствованию, привитие потребности заботиться о своем здоровье, на приобретение практических навыков управлять своим телом.

1.8. Планируемые результаты освоения программы:

В процессе реализации программы «Стретчинг для дошколят»:

- у детей сформируется навык активного использования игровых приемов стретчинга в процессе двигательной деятельности, повысится интерес детей к выполнению физических упражнений;
- разовьется мышечный корсет, координационные способности, гибкость позвоночника, пластичность движений;
- у детей сформируется устойчивая привычка бережно относиться к своему здоровью;

- сформируются представления о строении своего организма, назначении отдельных органов, об условиях их нормального функционирования, дети научатся не бояться лёгкой боли и покалывания в мышцах при выполнении упражнений на гибкость;
- дети смогут самостоятельно выполнять упражнения стретчинга, используя творческие фантазии варьировать движения, соблюдая при этом правила безопасного поведения.
- разовьются положительные качества личности: настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и уверенность в себе; исчезнут комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

1.9. Материально-техническое обеспечение:

- Физкультурный зал, соответствующий требованиям СанПиН
- Гимнастические коврики – 10 шт.
- Картотека упражнений стретчинга
- Видеоматериалы
- Музыкальная фонограмма
- Спортивный инвентарь для разминки (гантели, гимнастические палки, мячи разных размеров, обручи, скакалки и др.)
- Спортивное оборудование для проведения диагностических мероприятий (шкала для измерения гибкости, гимнастическая скамейка, гимнастический мат, секундомер).

2. Учебный план программы

| № | Раздел, тема | Количество часов | | | Формы контроля |
|--------------|--|---------------------|--------------------|-------------|--|
| | | Теоретическая часть | Практическая часть | Всего часов | |
| 1 | Вводное занятие - знакомство с правилами безопасного поведения в спортивном зале | 0,5 | 0,5 | 1 | Беседа с детьми, анализ ответов детей, выполнение практических заданий |
| 2 | Растягивание позвоночника вверх | 0,5 | 5,5 | 6 | Выполнение практических заданий, оценивание практических действий, ответы детей на вопросы |
| 3 | Боковое растягивание | 0,5 | 11,5 | 12 | |
| 4 | Растягивание к центру | | 10 | 10 | |
| 5 | Скручивание | | 6 | 6 | |
| 6 | Растягивание в наклоне назад, наклон вперед | 0,5 | 15,5 | 16 | |
| 7 | Формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота | 0,5 | 9,5 | 10 | |
| 8 | Развитие статического равновесия | 0,5 | 7,5 | 8 | |
| 9 | Итоговое занятие - соревнование | 0,5 | 0,5 | 1 | Оценивание практических действий |
| Итого | | 3,5 | 66,5 | 70 | |

3. Содержание блоков программы

Программа определяет содержание и организацию игрового стретчинга с детьми старшего дошкольного возраста, обеспечивает развитие гибкости и координации у детей старшего дошкольного возраста в различных физических упражнениях и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Содержание программы представлено в виде блоков и отражает следующие аспекты образовательной среды для ребенка дошкольного возраста:

- предметно-пространственная развивающая образовательная среда;
- характер взаимодействия со взрослыми;
- характер взаимодействия с другими детьми;

- система отношений ребенка к миру, к другим людям, к себе самому

Вводное занятие:

Первое занятие является вводным.

Теория:

- с помощью видеоролика познакомить детей с понятием «стретчинг», побеседовать об условиях, необходимых для занятий стретчингом (наличие спортивной одежды, гимнастический коврик).

- актуализировать и расширить знания детей о таких понятиях, как позвоночник, мышцы, сухожилия, связки.

- познакомить детей с правилами безопасного поведения в спортивном зале во время занятий стретчингом.

На данном этапе очень важно поощрение педагога, необходимо вызывать в детях положительный эмоциональный отклик, интерес к выполнению новых движений и осознания полезности их выполнения для своего организма.

Практика

- в игровой форме предоставить возможность детям продемонстрировать растяжку из исходного положения сидя.

- индивидуально практиковаться в подготовке гимнастических ковриков для занятия.

Блок 1. Растягивание позвоночника вверх

Теория:

- познакомить детей с понятиями *грудная клетка, мышцы брюшного пресса, коленная чашечка*, какую роль в жизни человека они выполняют.

Практика:

- научить детей напрягать мышцы брюшного пресса, передней поверхности бедра; подтягивать вверх коленные чашечки, поднимать вверх грудную клетку в сочетании с глубоким вдохом.

- разучить упражнения стретчинга «Деревце», «Веселый жеребенок», «Лошадка», «Кошечка», «Волк»; подвести детей к пониманию того, что данные упражнения способствуют развитию гибкости позвоночного столба. На данном этапе необходимо объяснить детям, что только правильное выполнение упражнений стретчинга будет приносить пользу организму.

- побуждать детей к выполнению упражнений в медленном темпе, внимательно слушая указания, соблюдая безопасные правила, поощрять их за старание, терпение.

Итогом является демонстрация освоенных движений с внесением творчества: можно предложить детям объединиться в подгруппы и придумать небольшие двигательные сказки.

Блок 2. Боковое растягивание

Теория:

- познакомить детей с понятиями *подмышечная впадина, тазобедренные суставы*.

Практика:

- научить детей полностью расслабляться в сочетании с полным выдохом, после выполнения упражнений на развитие гибкости позвоночника.

- разучить упражнения стретчинга «Звездочка», «Поза воина», «Домик», «Дуб», «Ракета», «Пушка», «Ласточка», «Самолёт», «Солнечные лучики», «Качели», «Месяц», «Стрела», помогающие сохранить подвижность тазобедренных суставов. Научить детей не бояться лёгкой боли и покалывания в мышцах при выполнении упражнений на гибкость.

- научить детей определять развитие гибкости позвоночника, используя измерительную шкалу, воспитывать в детях чувство уважения в процессе совместной деятельности со сверстниками, независимо от полученного результата.

Блок 3. Растягивание к центру

Практика:

- разучить упражнения стретчинга «Волна», «Лебедь», «Тигр», «Лягушка», «Ковшик», «Ручей», «Бабочка», «Кустик», «Пенёк», «Кузнечик», «Смешной клоун».

- практиковаться в демонстрации изученных упражнений под музыкальное сопровождение своим сверстникам, родителям.

- учить детей характеризовать свое самочувствие во время выполнения двигательных заданий, успокаиваться, сосредотачиваться на выполняемом упражнении.

Данный вид упражнений оказывает воздействие, противоположное боковому растягиванию, поэтому упражнения на растягивание в стороны и к центру необходимо осваивать и выполнять вместе, одно за другим. Они помогут развить подвижность тазобедренных суставов, статическое равновесие и вестибулярный аппарат.

Блок 4. Скручивание

Теория:

- актуализировать и расширить знания детей о таких понятиях, как макушка, голень.

- познакомить детей с понятием «мышечное напряжение», побеседовать, почему резкие движения опасны для людей.

Практика:

- разучить упражнения стретчинга «Лисичка», «Русалочка», «Карусель», «Сложный замок», «Поворот сидя», «Посмотри назад»;

- побуждать детей к выполнению упражнений в медленном темпе, внимательно слушая указания, соблюдая безопасные правила, поощрять их за старание, терпение;

- побуждать детей самостоятельно характеризовать свое самочувствие, эмоциональное ощущение при выполнении двигательных заданий;

- практиковаться в передаче образа «Лисы» под музыку, учитывая ее повадки; учить давать оценку товарищу при выполнении упражнений.

Блок 5 «Растягивание в наклоне назад, наклон вперед»

Теория:

- познакомить с понятием «эластичный» «тазобедренные мышцы»;

- расширить представления детей о том, как определенные виды упражнений благотворно влияют на человеческий организм; укрепляют мышцы спины и развивают гибкость суставов.

Практика:

- разучить упражнения стретчинга в наклоне назад «Верблюд», «Рыбка», «Змея», «Коробочка», «Фонарик», «Мостик».

- разучить упражнения стретчинга при наклоне вперед: «Слоник», «Собачка», «Страус», «Вафелька», «Пирожок», «Цветок», «Морская звезда», «Черепашка», «Жучок», «Колобок».

- научить детей прогибаться в талии, вытягивая весь позвоночник, как бы удлиняя его, расправлять грудную клетку в сочетании с глубоким вдохом, не бояться лёгкой боли и покалывания в мышцах при выполнении упражнений на гибкость.

- развивать у детей желание точно выполнять упражнения, передавая характерные особенности образов под музыкальное сопровождение.

Блок 6 «Формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота»

Теория:

- познакомить детей с понятием «правильная осанка», опираясь на опыт детей, побеседовать об условиях, при которых возможна выработка правильной осанки.

- познакомить детей с понятием «позвоночник», показать на наглядном материале, как может измениться состояние позвоночника, если не уделять внимания правильному положению тела.

Практика:

- разучить упражнения стретчинга, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота: «Веточка», «Саранча», «Гора», «Павлин», «Матрёшка», «Крылья», «Сундучок».

- учить детей принимать правильное исходное положение, сочетать вдох с выдохом при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

- способствовать развитию умения контролировать положение своего тела в различных видах деятельности.

- практиковаться в удерживании правильной осанки, стоя у стены, выполняя специальные упражнения: «Ходим в шляпах», «Маленькие модницы и модники» и др.

Блок 7 «Развитие статического равновесия»

Теория:

- познакомить детей с понятиями «статическое равновесие», «динамическое равновесие».

Практика:

- разучить позы, направленные на развитие статического равновесия: «Большая ель», «Ёлка», «Маленькая ёлочка», «Жираф», «Цапля», «Цапля машет крыльями», «Окошко», «Журавль».

- учить детей принимать правильное исходное положение при выполнении статических поз, соблюдая при этом выдержку, терпение.

- практиковаться в удерживании статических поз на время, в форме соревнований (парные соревнования «Кто дольше простоит на одной ноге» и т.д.).

Итоговое занятие

Проводится в форме занятия-соревнования, во время которого детям предстоит поучаствовать в различных испытаниях, продемонстрировать свои теоретические знания и практические умения в выполнении упражнений стретчинга. Задания предполагают различные формы организации детей: индивидуально, в паре, командой, что позволяет оценить не только знания и умения, полученные детьми во время освоения программы, но их личностные качества.

4. Календарный учебный график

Календарный образовательный (учебный) график дополнительной общеразвивающей программы «Стретчинг для дошколят» на 2021- 2022г.

| | | | | | | |
|---|-------------------|--|-----------------------|-------------------------|------------------|--|
| Реализация дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ | | | | | | Общее количество недель в учебном году |
| I полугодие | | | II полугодие | | | 36 недель |
| Период | Количество недель | Количество часов | Период | Количество недель | Количество часов | |
| Дополнительные общеобразовательные (общеразвивающие) программы | | | | | | |
| 02.09.2024–28.12.2024 | 16 недель | 32ч | 09.01.2025–30.05.2025 | 19 недель | 38ч | |
| Сроки проведения мониторинга реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ | | | | | | |
| Входной 1-2 неделя сентября | | Текущий и промежуточный 2-3 неделя декабря | | Итоговый 2-3 неделя мая | | |

Календарный учебный план программы «Стретчинг для дошколят» на 2024- 2025г.

| № | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Место проведения | Форма контроля |
|---|-------|-----------|--------------------------|---|--------------|-------------------|--|
| 1 | 09 | 02 | 15.30-16.00 | Ознакомительное занятие | 1 | Физкультурный зал | Наблюдение, анализ ответов детей, выполнение практических действий |
| 2 | 09 | 07 | 15.30-16.00 | Занятие-путешествие | 1 | Физкультурный зал | Наблюдение, выполнение практических действий детьми |
| 3 | 09 | 09 | 15.30-16.00 | Занятие-тренировка | 1 | Физкультурный зал | Наблюдение, выполнение практических действий детьми |
| 4 | 09 | 14 | 15.30-16.00 | Сюжетно-игровое занятие | 1 | Физкультурный зал | Наблюдение, выполнение практических действий детьми |
| 5 | 09 | 16 | 15.30-16.00 | Занятие тренировочного типа | 1 | Физкультурный зал | Наблюдение, выполнение практических действий детьми |
| 6 | 09 | 21 | 15.30-16.00 | Занятие с элементами силовой гимнастики | 1 | Физкультурный зал | Наблюдение, выполнение практических действий детьми |
| 7 | 09 | 23 | 15.30-16.00 | Занятие-тренировка | 1 | Физкультурный зал | Наблюдение, выполнение практических действий детьми |
| 8 | 09 | 28 | 15.30-16.00 | Сюжетно-игровое занятие | 1 | Физкультурный зал | Наблюдение, оценивание практических действий |

| | | | | | | | |
|----|----|----|-------------|--|---|-------------------|---|
| | | | | | | | детьми |
| 62 | 04 | 28 | 15.30-16.00 | Занятие-тренировка | 1 | Физкультурный зал | Наблюдение, оценивание практических действий |
| 63 | 05 | 03 | 15.30-16.00 | Сюжетно-игровое занятие | 1 | Физкультурный зал | Наблюдение, выполнение практических действий детьми |
| 64 | 05 | 05 | 15.30-16.00 | Занятие-тренировка | 1 | Физкультурный зал | Наблюдение, выполнение практических действий детьми |
| 65 | 05 | 10 | 15.30-16.00 | Занятие с элементами аэробной направленности | 1 | Физкультурный зал | Наблюдение, выполнение практических действий детьми |
| 66 | 05 | 12 | 15.30-16.00 | Занятие с элементами аэробной направленности | 1 | Физкультурный зал | Наблюдение, выполнение практических действий детьми |
| 67 | 05 | 17 | 15.30-16.00 | Занятие с элементами силовой гимнастики | 1 | Физкультурный зал | Наблюдение, выполнение практических действий детьми |
| 68 | 05 | 19 | 15.30-16.00 | Занятие с элементами силовой гимнастики | 1 | Физкультурный зал | Наблюдение, выполнение практических действий детьми |
| 69 | 05 | 24 | 15.30-16.00 | Занятие-тренировка | 1 | Физкультурный зал | Наблюдение, выполнение практических действий детьми |
| 70 | 05 | 26 | 15.30-16.00 | Занятие-соревнование | 1 | Физкультурный зал | Наблюдение, оценивание практических действий |

5. Формы диагностики, позволяющие определить достижения учащихся

Для определения качества реализации дополнительной образовательной программы «Стретчинг для дошколят» проводятся следующие формы контроля.

Входной контроль - проводится на начальном этапе реализации программы – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области.

Текущий контроль – проводится по окончании изучения темы

Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы

Итоговый контроль - проводится в конце обучения *по программе* – проверка освоения программы.

Для промежуточного и итогового контроля используется диагностика определения уровня физической подготовленности у детей старшего дошкольного возраста. При диагностировании развития физических качеств у детей педагог опирается на диагностику, предложенную Т.А. Тарасовой (приложение 1).

| Сроки выполнения | Вид контроля | Какие умения и навыки контролируются | Форма контроля |
|--------------------------|-------------------------|---|---|
| Сентябрь | Входной | Выявление уровня развития физических качеств на начало обучения | Тестирование, наблюдение, фиксирование результатов. |
| По окончании каждой темы | Текущий и промежуточный | Умение самостоятельно демонстрировать изученные упражнения; контролировать эмоции, положение своего тела. Соблюдение техники безопасности. Проявление выдержки, самообладания, терпения. | Опрос, наблюдение, оценивание выполнения двигательных заданий, степень уверенности ребенка. |
| Май | Итоговый | Владение навыками самостоятельно принимать правильное исходное положение, умение уверенно выполнять упражнение без помощи взрослого, регулировать дыхание и темп выполнения упражнения, соблюдение безопасности | Наблюдение, оценивание и фиксирование результатов детей во время соревнований |

6. Методическое обеспечение программы

На 1-м этапе происходит ознакомление, первоначальное разучивание движения.

Краткая характеристика этапа: замедленное выполнение; нестабильный итог; невысокая устойчивость, непрочное запоминание; осознанный контроль действий.

На 2-м этапе происходит формирование двигательного умения, углубленное, детализированное разучивание.

Краткая характеристика этапа: средняя быстрота, более устойчивый итог относительно 1-го этапа; средняя устойчивость; частичное запоминание; осознанный контроль действия.

На 3-м этапе происходит формирование двигательного навыка. Достижение двигательного мастерства.

Краткая характеристика этапа: высокая быстрота, стабильный итог, высокая устойчивость, прочное запоминание, автоматизм двигательного действия.

Структура построения занятий.

Занятия состоят из трех частей.

Во *вводной части* осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Это достигается с помощью специальных упражнений в различных видах ходьбы, бега, прыжков; упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, развития внимания. В качестве ОРУ используются музыкально-ритмические композиции, упражнения с предметами, которые позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребёнка.

В *основной части* выполняются упражнения игрового стретчинга с использованием сюжета. Каждый сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом – знакомство детей с новыми движениями, закрепление уже известных. На втором – совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно применять на втором занятии, так как на первом, обучающем занятии, приходится давать много указаний, пожеланий, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждым ребёнком. По мере освоения упражнений игрового стретчинга, достижения определённых навыков, качества и быстроты их выполнения ребёнок способен соотносить свои действия с определённым музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым. Наиболее эффективной формой организации этой части занятия является круговая тренировка, но можно использовать и другие формы. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности.

Подвижная игра – составляющая основной части занятия. Подбор игр осуществляется в зависимости от сложности и интенсивности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем дошкольном возрасте целесообразно организовывать игры для развития умственных и творческих способностей детей.

В *заключительной части* решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребёнка дышать носом и соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию в игровой форме нужно включать в каждое занятие; необходимо, чтобы ребёнок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Желательно использовать музыку, отражающую характер выполняемых действий.

На каждом занятии дети делают 7-8 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка. За одно занятие дети делают:

- 1-2 упражнения для мышц живота путем прогиба назад
- 1-2 упражнения для мышц спины путем наклона вперед
- 1 упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов
- 1-2 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса
- 1-2 упражнения для укрепления мышц ног
- 1-2 упражнения для развития стоп.
- 1-2 упражнения для развития плечевого пояса или на равновесие.

Все упражнения выполняются под музыку. Время выполнения 9-10 минут.

Основные правила стретчинга:

При выполнении растяжек следует придерживаться основных правил стретчинга:

- *разогрев перед упражнениями* - поможет улучшить циркуляцию крови и увеличит поступление кислорода к мышцам;
- *медленное и плавное выполнение упражнений* - в конце стретчинг-класса гибкость обычно гораздо больше, чем в его начале;
- *расслабление мышц* - напряжённую мышцу практически невозможно растянуть;
- *«правило ровной спины»* - спина при выполнении упражнений должна быть ровной. Сгорбленность уменьшает гибкость, следите за осанкой;
- *снижение травматичности* - например, при наклоне вперёд с прямой спиной и прямыми ногами, выходить из упражнения стоит при слегка согнутых коленях во избежание травм спины;
- *спокойное дыхание*;
- *регулярная растяжка* - должна происходить плавно и постепенно. Не принесут эффекта как занятия раз в неделю, так и стремления дотянуться до чего бы то ни было любым способом.

Необходимо помнить о том, что растяжка должна выполняться симметрично для обеих сторон тела. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

Формы работы с семьей:

- информационно-просветительские консультации: «Стретчинг в домашних условиях!»
- анкетирование;
- видео и фото альбомы с фрагментами занятий
- ознакомление с результатами диагностики;
- предоставление информации на сайте дошкольного учреждения;
- день открытых дверей с показом практических занятий;
- проведение мастер-классов.

7. Список используемых источников. Литература для педагога

1. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. - «Типография ОФТ», Спб.: 2005 – 66 с.
2. Назарова А.Г. Сюжетно-ролевые игры, Приложение к методике игрового стретчинга, - Спб. 2007
3. Буренина А.И. Ритмическая пластика для дошкольников. – Спб. 1994
4. Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. - М.: ТЦ «Сфера», 2020 – 112 с.
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2015 – 224 с.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – Спб. «Детство-пресс», 2000 год.
7. Вайнфельд О.А. Музыка, движение, фантазия. – Спб.: «Детство-Пресс», 2002
8. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль, «Академия развития», 2000

Инструментарий для проведения контрольных заданий по стретчингу:

| Код ребенка | Знание базовых элементов | | Гибкость | | Сила мышц живота | | Сила мышц спины | | Статическое равновесие | | Уровень усвоения программы | |
|-------------|--------------------------|-----|----------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|------------------------|-----|----------------------------|-----|
| | н.г | к.г | н.г | к.г | н.г | к.г | н.г | к.г | н.г | к.г | н.г | к.г |

Диагностические методики**1. Знание базовых элементов**

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

| Уровни физической подготовленности и оценка | | |
|---|--|--|
| высокий | средний | низкий |
| Выполняет движения в быстром темпе, уверенно, не допускает неточности, принимает правильно исходное положение, способен самостоятельно оценить качество выполнения упражнения | Выполняет движения в медленном темпе, уверенно, но допускает некоторые неточности, принимает правильно исходное положение, иногда затрудняется в самостоятельной оценке качества выполнения упражнения | Выполняет движения в медленном темпе, только с помощью педагога, допускает серьезные неточности, затрудняется принимать исходное положение, не способен оценить качество выполнения упражнения |

2. Гибкость

Ребенок (без обуви) выполняет наклон вперед из положения сидя на полу, пятки при этом касаются дощечки, на которой закреплена измерительная лента. Расстояние между ступнями 20-30 см., ступни расположены вертикально, руки вытянуты вперед, ладонями вниз. Партнер придерживает колени ребенка, не позволяя сгибать ноги во время наклона. Выполняется три медленных предварительных наклона, четвертый наклон – зачетный (необходимо удерживать позу в течение 3 сек). Результат засчитывается по кончикам пальцев рук, он может быть результатом «+» или «-» с точностью до 0,5 см.

Мальчики

| Уровни физической подготовленности и оценка | | |
|---|---------|-----------|
| высокий | средний | низкий |
| 9 см и выше | 3-8 см | ниже 3 см |

Девочки

| Уровни физической подготовленности и оценка | | |
|---|---------|-----------|
| высокий | средний | низкий |
| 13 см и выше | 6-12 см | ниже 6 см |

3. Сила мышц живота

Ребенок лежит на гимнастическом коврике на спине, руки за головой, ноги удерживаются (колени прямые). По команде, ребенок поднимется до вертикали, затем возвращается в исходное положение, засчитывается количество раз за 1 мин.

Мальчики

| Уровни физической подготовленности и оценка | | |
|---|----------------|---------------|
| высокий | средний | низкий |
| 20 и выше | 9-19 | менее 9 |

Девочки

| Уровни физической подготовленности и оценка | | |
|---|----------------|---------------|
| высокий | средний | низкий |
| 18 и выше | 8-17 | менее 7 |

4. Сила мышц спины

Ребенок ложится на край скамейки лицом вниз, на опоре находится только нижняя часть тела от пояса и ниже. Взрослый удерживает ребенка за ноги. Ребенок опирается руками о пол. По сигналу взрослого, он ставит руки на пояс, прогибается назад, задерживается в этом положении как можно дольше. Голову не поднимать, смотреть на пол. Оценивается длительность удержания в секундах.

Мальчики

| Уровни физической подготовленности и оценка | | |
|---|----------------|---------------|
| высокий | средний | низкий |
| 55 сек и выше | 41-54 сек | менее 40 сек |

Девочки

| Уровни физической подготовленности и оценка | | |
|---|----------------|---------------|
| высокий | средний | низкий |
| 55 сек и выше | 8-17 сек | менее 40 сек |

5. Статическое равновесие

Упражнение «Фламинго». Удерживание равновесия на одной ноге, другая нога подтягивается стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на поясе. Время фиксируется в секундах, так же оценивается характер балансировки.

Мальчики

| Уровни физической подготовленности и оценка | | |
|---|----------------|---------------|
| высокий | средний | низкий |
| 25 сек и выше | 11-24 сек | менее 10 сек |

Девочки

| Уровни физической подготовленности и оценка | | |
|---|----------------|---------------|
| высокий | средний | низкий |
| 27 сек и выше | 13-26 сек | менее 12 сек |