

**Управление образования администрации
Марининского муниципального округа
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
художественно-эстетическому направлению развития воспитанников №6
«Родничок»**

Принята на заседании
педагогического совета
МБДОУ «Д/с №6»
От « 30 » мая 2023
Протокол №6



О.А.Танасенко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»**

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Нижегородова Елена Борисовна,
педагог дополнительного образования

Марининский муниципальный округ
2023 г

Содержание

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	7
1.3.1. Учебно-тематический план	7
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	10
1.4. Планируемые результаты	30
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	32
2.1. Календарный учебный график	32
2.2. Условия реализации программы	32
2.3. Формы аттестации / контроля	33
2.4. Оценочные материалы	35
2.5. Методические материалы	36
2.6. Список литературы	39
ПРИЛОЖЕНИЯ	41

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый малыш» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках модели «Спортлика» мероприятий по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конвенция о правах ребенка ООН;
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 (ст.2п.9);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (ст.7, п.12.5);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам (от 29.08.2013 г. № 1008);
- Закон Российской Федерации «О защите прав потребителей»;
- Устав МБДОУ «Детский сад № 6 «Родничок».

Актуальность программы

Актуальность Программы состоит в её своевременности, востребованности эффективных способов педагогических воздействий в физическом воспитании детей дошкольного возраста, способствующей оздоровлению детей и дополняющей основную образовательную программу дошкольной организации, что позволяет расширить и углубить возможности образовательной области «Физическое развитие». Одним из способов повышения адаптивных возможностей организма является формирование широкой двигательной активности через использование игрового стретчинга (оздоровительной методики, основанной на растяжках мышц). Ведущая роль в этом принадлежит упражнениям, обеспечивающим развитие и укрепление мышечного корсета, развитие подвижности суставов, статического равновесия, ловкости, гибкости, являющимся профилактикой сколиоза и плоскостопия.

Новизна Программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Отличительные особенности программы

Программа «Здоровый малыш» представляет собой систему комплексных занятий на основе методики игрового стретчинга с использованием современных здоровьесберегающих технологий.

Разделы программы составлены таким образом, чтобы обучение комплексам упражнений проходило по принципу от простого к сложному, от известного к неизвестному, постепенно подводя детей к игровому творчеству, где обучающиеся могут проявить свои творческие, двигательные способности, индивидуальность, креативность. Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников. Образовательная деятельность осуществляется

средствами игры, являющейся ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста.

Программа может обеспечить преемственность перехода обучающихся в танцевальные, акробатические, цирковые студии, а также спортивные секции на отделение спортивной гимнастики по результатам тестирования.

Адресат программы

В реализации Программы участвуют дети старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год, продолжительность образовательного процесса – 72 часа.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Занятия проводятся 2 раза в неделю, во второй половине дня, продолжительностью 30 минут.

Форма обучения

очная

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся с детьми 6-7 лет, не имеющими противопоказаний по состоянию здоровья. В группе занимается от 8 до 12 детей. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на гимнастических ковриках, форма одежды спортивная, одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках).

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы: развитие и оздоровление обучающихся через выполнение комплекса упражнений стретчинга в сочетании со здоровьесберегающими технологиями, проводимых в игровой форме.

Задачи программы:

1. Личностные:

- воспитывать сознательное отношение обучающихся к своему здоровью;

- формировать у обучающихся потребность и устойчивый интерес к физическим упражнениям, играм;
- воспитывать желание у обучающихся проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.

2. Метапредметные:

- развивать физические двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями посредством применения методики игрового стретчинга;
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательных упражнений, самомассажа;
- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье обучающихся путем формирования правильной осанки, содействия профилактике плоскостопия, привития гигиенических навыков, воспитания моральных и волевых качеств;
- развивать мышление, воображение, познавательную активность обучающихся в процессе игровых ситуаций;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества в танцевальных движениях.

3. Предметные (образовательные):

- формировать начальные представления детей о здоровом образе жизни, о значении физических упражнений и о влиянии их на определенные группы мышц;
- ознакомить детей с терминами: здоровье, здоровый образ жизни, игра, игровой стретчинг, дыхательная гимнастика, ритмическая гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, танец, игровой танец, подвижная игра, релаксация;
- расширять кругозор, уточнять представления о своём теле, уважительно относиться к физической культуре, создавать положительную основу для формирования привычки к здоровому образу жизни.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	беседа, критериально - ориентированное тестирование
2.	Учебно-тренировочные занятия по игровому стретчингу	28	7	21	беседа, наблюдение
2.1.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	4	1	3	беседа, наблюдение
2.1.1.	Занятие «Змейка»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
2.1.2.	Занятие «Осенняя сказка»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
2.2.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед	4	1	3	беседа, наблюдение
2.2.1.	Занятие «Сказка про Утёнка»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
2.2.2.	Занятие «В гостях у Дуба»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
2.3.	Упражнения на укрепление позвоночника путем растягивания вверх, поворотов туловища и наклонов его в стороны	4	1	3	беседа, наблюдение
2.3.1.	Занятие «Просто так!»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
2.3.2.	Занятие «Сказка о море»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
2.4.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	4	1	3	беседа, наблюдение
2.4.1.	Занятие «Бабочки»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
2.4.2.	Занятие «На лесной полянке»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение

2.5.	Упражнения на укрепление и развитие стоп	4	1	3	беседа, наблюдение
2.5.1	Занятие «Зоопарк»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
2.5.2.	Занятие «Красочки»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
2.6.	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	4	1	3	беседа, наблюдение
2.6.1.	Занятие «Деревня Простоквашино»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
2.6.2.	Занятие «В гостях у сказки»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
2.7.	Упражнения для тренировки статического равновесия	4	1	3	беседа, наблюдение
2.7.1.	Занятие «Зимняя сказка»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
2.7.2.	Занятие «Карнавал»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
3.	Комплексные занятия по игровому стретчингу	20	5	15	беседа, наблюдение
3.1.	Упражнения игрового стретчинга с применением самомассажа	4	1	3	беседа, наблюдение
3.1.1.	Занятие «Кто в нашем домике живёт»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
3.1.2.	Занятие «Птичий двор»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
3.2.	Упражнения игрового стретчинга с элементами ритмической гимнастики	4	1	3	беседа, наблюдение
3.2.1.	Занятие «Прогулки по лесу»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
3.2.2.	Занятие «Путешествие по странам и континентам»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
3.3.	Упражнения игрового стретчинга с применением гимнастики для глаз	4	1	3	беседа, наблюдение
3.3.1.	Занятие «Лягушка»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
3.3.2.	Занятие «Цветик-семицветик»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
3.4.	Упражнения игрового стретчинга с применением пальчиковой гимнастики	4	1	3	беседа, наблюдение

3.4.1.	Занятие «Где, чей дом?»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
3.4.2.	Занятие «Бывший друг»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
3.5.	Упражнения игрового стретчинга с применением оборудования для массажа стоп	4	1	3	беседа, наблюдение
3.5.1.	Занятие «Путешествие в морское царство»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
3.5.2.	Занятие «Восточная сказка»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
4.	Игровое творчество	18	3	15	беседа, наблюдение
4.1.	Импровизированные игры-сказки	6	1,5	4,5	беседа, наблюдение
4.1.1.	Занятие «Прогулка по джунглям»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
4.1.2.	Занятие «Сказка о карандаше и о резинке»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
4.1.3.	Занятие «Зоопарк - 2»	2	0,5	1,5	беседа, наблюдение
4.2.	Игропластика	12	1,5	10,5	беседа, наблюдение
4.2.1.	Пластический этюд «Пробуждение природы»	4	0,5	3,5	беседа, наблюдение
4.2.2.	Пластический этюд «Луч солнца золотого»	4	0,5	3,5	беседа, наблюдение
4.2.3.	Пластический этюд «Лед и пламя»	4	0,5	3,5	беседа, наблюдение
5.	Итоговое занятие. Отчетное мероприятие «Игровой стретчинг – путь к красоте и здоровью»	5	2	3	беседа, критериально - ориентированное тестирование
ВСЕГО:		72	10	62	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие (1 час)

Теория (0,5 ч): Беседа «Наши верные друзья», посвященные здоровому образу жизни. Задачи: формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь.

Практика (0,5 ч): Комплектование групп, начальный контроль (диагностика результатов обучения обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе).

Форма контроля: беседа, критериально - ориентированное тестирование.

2. Учебно-тренировочные занятия по игровому стретчингу (28 часов)

2.1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. (4 часа)

2.1.1. Занятие «Змейка» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: познакомить обучающихся с упражнениями игрового стретчинга на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад через игровую деятельность.

Практика (1,5 ч): Исполнение упражнений: «Змея», «Лодка», «Мостик», «Звезда». Программные задачи: растягивать и укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад; развивать образное мышление при выполнении упражнений; воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.

Вводная часть: разминка (комплекс №1 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Змейка».

Заключительная часть: танцевальная композиция «Дружба», упражнения для релаксации (комплекс №1).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

2.1.2. Занятие «Осенняя сказка» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: закрепить с обучающимися упражнения игрового стретчинга на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад через игровую деятельность.

Практика (1,5 ч): Исполнение упражнений: «Рыбка», «Кошечка», «Фонарик», «Верблюд». Программные задачи: растягивать и укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад; учить выражать движения под музыку; развивать образное мышление при выполнении упражнений, формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

Вводная часть: разминка (комплекс №1 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Осенняя сказка».

Заключительная часть: танцевальная композиция «Песенка о лете», упражнения для релаксации (комплекс №1).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

2.2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед. (4 часа)

2.2.1. Занятие «Сказка про Утёнка» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: познакомить обучающихся с упражнениями игрового стретчинга на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед через игровую деятельность.

Практика (1,5 ч): Исполнение упражнений: «Слоник», «Собачка», «Страус», «Пирожок», «Коробочка». Программные задачи: растягивать и укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем наклона вперед;

развивать образное мышление при выполнении упражнений; воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.

Вводная часть: разминка (комплекс №1 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Сказка про Утёнка».

Заключительная часть: танцевальная композиция «Маленькие утята», упражнения для релаксации (комплекс №1).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

2.2.2. Занятие «В гостях у Дуба» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: закрепить с обучающимися упражнения игрового стретчинга на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед через игровую деятельность.

Практика (1,5 ч): Исполнение упражнений: «Цветок», «Сорванный цветок», «Морская звезда», «Черепашка», «Жучок», «Паучок», «Колобок». Программные задачи: растягивать и укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем наклона вперед; учить выражать движения под музыку; развивать образное мышление при выполнении упражнений, формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

Вводная часть: разминка (комплекс №1 для детей 6 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «В гостях у Дуба».

Заключительная часть: танцевальная композиция «От улыбки», упражнения для релаксации (комплекс №1).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

2.3. Упражнения на укрепление позвоночника путем растягивания вверх, поворотов туловища и наклонов его в стороны. (4 часа)

2.3.1. Занятие «Просто так!» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: познакомить обучающихся с упражнениями на укрепление позвоночника

путем растягивания вверх, поворотов туловища и наклонов его в стороны через игровую деятельность.

Практика (1,5 ч): Исполнение упражнений: «Деревце», «Лошадка», «Волк», «Воин», «Солнышко». Программные задачи: растягивать и укреплять позвоночник путем растягивания вверх, поворотов туловища и наклонов его в стороны; развивать образное мышление при выполнении упражнений; воспитывать чувство взаимовыручки, доброты, желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.

Вводная часть: разминка (комплекс № 2 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Просто так!».

Заключительная часть: музыкальная п/и «Карусель», упражнения для релаксации (комплекс № 2).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

2.3.2. Занятие «Сказка о море» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: закрепить с обучающимися упражнения на укрепление позвоночника путем растягивания вверх, поворотов туловища и наклонов его в стороны через игровую деятельность.

Практика (1,5 ч): Исполнение упражнений: «Лисичка», «Карусель», «Русалочка», «Флюгер». Программные задачи: растягивать и укреплять позвоночник путем растягивания вверх, поворотов туловища и наклонов его в стороны; учить выражать движения под музыку; развивать образное мышление при выполнении упражнений, формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; содействовать развитию внимания и памяти, пополнить знания детей о подводном мире.

Вводная часть: разминка (комплекс № 2 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Сказка о море».

Заключительная часть: танцевальная композиция «Белые кораблики», упражнения для релаксации (комплекс № 2).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

2.4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. (4 часа)

2.4.1. Занятие «Бабочки» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: познакомить обучающихся с упражнениями на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног через игровую деятельность.

Практика (1,5 ч): Исполнение упражнений: «Волна», «Лебедь», «Бабочка», «Бабочка расправляет крылья», «Бабочка полетела», «Кустик», «Кузнечик». Программные задачи: растягивать и укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног; развивать образное мышление при выполнении упражнений; воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений; формировать правильную осанку, напомнить детям как богат мир насекомых.

Вводная часть: разминка (комплекс № 2 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Бабочки».

Заключительная часть: танцевальная композиция «Бабочки» под классическую музыку, упражнения для релаксации (комплекс № 2).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

2.4.2. Занятие «На лесной полянке» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: закрепить с обучающимися упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног через игровую деятельность.

Практика (1,5 ч): Исполнение упражнений: «Птица», «Клоун», «Неваляшка», «Ванька-встанька», «Улитка», «Обезьянки». Программные задачи: растягивать и укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног; развивать выворотность и гибкость, координацию, фантазию, образное мышление.

Вводная часть: разминка (комплекс № 2 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «На лесной полянке».

Заключительная часть: танцевальная композиция «Белочка», упражнения для релаксации (комплекс №2).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

2.5. Упражнения на укрепление и развитие стоп. (4 часа)

2.5.1. Занятие «Зоопарк» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: познакомить обучающихся с упражнениями на укрепление и развитие стоп через игровую деятельность.

Практика (1,5 ч): Исполнение упражнений: «Ходьба на носках», «Ходьба на пятках», «Ходьба на внешней стороне стопы», «Ходьба перекатом с пятки на носок», «Зайчик», «Медвежонок». Программные задачи: укреплять и развивать стопы; развивать образное мышление при выполнении упражнений; растягивать различные группы мышц; воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений; содействовать профилактике плоскостопия.

Вводная часть: разминка (комплекс № 3 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Зоопарк».

Заключительная часть: танцевальная композиция «Веселая зарядка», упражнения для релаксации (комплекс №3).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

2.5.2. Занятие «Красочки» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: закрепить с обучающимися упражнения на укрепление и развитие стоп через игровую деятельность.

Практика (1,5 ч): Исполнение упражнений: «Ходьба «Елочка», «Ходьба по узкой дорожке», «Стрелочка ногами», «Гусеница». Программные задачи:

укреплять и развивать стопы; развивать образное мышление при выполнении упражнений; растягивать различные группы мышц; воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений; содействовать профилактике плоскостопия.

Вводная часть: разминка (комплекс № 3 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Красочки».

Заключительная часть: танцевальная композиция «Разноцветная игра», упражнения для релаксации (комплекс № 3).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

2.6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса. (4 часа)

2.6.1. Занятие «Деревня Простоквашино» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: познакомить обучающихся с упражнениями на укрепление мышц плечевого пояса через игровую деятельность.

Практика (1,5 ч): Исполнение упражнений: «Замочек», «Сложный замок», «Поворот сидя», «Посмотри назад», «Веточка», «Саранча», «Гора». Программные задачи: укреплять и развивать мышцы плечевого пояса; развивать образное мышление при выполнении упражнений; растягивать различные группы мышц; воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.

Вводная часть: разминка (комплекс № 3 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Деревня Простоквашино».

Заключительная часть: танцевальная композиция «Едем к бабушке в деревню», упражнения для релаксации (комплекс № 3).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

2.6.2. Занятие «В гостях у сказки» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: закрепить с обучающимися упражнения на укрепление мышц плечевого пояса через игровую деятельность.

Практика (1,5 ч): Исполнение упражнений: «Павлин», «Ёжик», «Матрешка», «Крылья», «Сундучок». Программные задачи: укреплять и развивать мышцы плечевого пояса, а также укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки; развивать образное мышление при выполнении упражнений; учить выражать движения под музыку; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

Вводная часть: разминка (комплекс № 3 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «В гостях у сказки».

Заключительная часть: музыкальная п/и «Колобок и лиса», упражнения для релаксации (комплекс № 3).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

2.7. Упражнения для тренировки статического равновесия. (4 часа)

2.7.1. Занятие «Зимняя сказка» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: познакомить обучающихся с упражнениями для тренировки статического равновесия через игровую деятельность.

Практика (1,5 ч): Исполнение упражнений: «Большая ель», «Ёлка», «Маленькая ёлочка», «Жираф». Программные задачи: тренировать статическое равновесие; растягивать и укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки; развивать образное мышление при выполнении упражнений; воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.

Вводная часть: разминка (комплекс № 4 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Зимняя сказка».

Заключительная часть: танцевальная композиция «Снежинки», упражнения для релаксации (комплекс № 4).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

2.7.2. Занятие «Карнавал» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: закрепить с обучающимися упражнения для тренировки статического равновесия через игровую деятельность.

Практика (1,5 ч): Исполнение упражнений: «Цапля», «Цапля машет крыльями», «Окошко», «Журавль». Программные задачи: тренировать статическое равновесие; растягивать и укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки; развивать образное мышление при выполнении упражнений; воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений; учить выражать движения под музыку; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; содействовать профилактике плоскостопия.

Вводная часть: разминка (комплекс № 4 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Карнавал».

Заключительная часть: танцевальная композиция «Буги-Вуги», упражнения для релаксации (комплекс № 4).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

3. Комплексные занятия по игровому стретчингу (20 часов)

3.1. Упражнения игрового стретчинга с применением самомассажа. (4 часа)

3.1.1. Занятие «Кто в нашем домике живёт» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: познакомить обучающихся с самомассажем для всего тела, рассказать о пользе самомассажа для здоровья человека.

Практика (1,5 ч): Программные задачи: растягивать и укреплять различные группы мышц, развивать мышечную силу и выносливость,

способствовать развитию ловкости, координации движений, гибкости; учить приёмам самомассажа с целью поднятия общего тонуса детского организма и улучшения кровообращения; содействовать развитию воображения и творческих способностей.

Вводная часть: разминка (комплекс № 4 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Кто в нашем домике живёт» с применением самомассажа для всего тела «Лиса», самомассажа для глаз «Косой-косой», самомассажа ушей «Ши-ши-ши», самомассажа рук «Мышка», самомассажа стоп «Медведь».

Заключительная часть: танцевальная композиция «Котята», упражнения для релаксации (комплекс № 4).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

3.1.2. Занятие «Птичий двор» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: закрепить с обучающимися знания о применении самомассажа для всего тела, беседа о влиянии самомассажа на здоровье человека.

Практика (1,5 ч): Программные задачи: растягивать и укреплять различные группы мышц, развивать мышечную силу и подвижность суставов рук, способствовать развитию крупной моторики, закрепить выполнение знакомых упражнений; учить приёмам самомассажа с целью поднятия общего тонуса детского организма и улучшения кровообращения; содействовать развитию воображения и творческих способностей.

Вводная часть: разминка (комплекс № 4 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Птичий двор» с применением самомассажа для всего тела «Петушок», самомассажа для лица «Воробей», самомассажа пальцев рук «Гусь», самомассажа рук «Петушина семья», самомассажа ног «Курочка и цыплята».

Заключительная часть: танцевальная композиция «Цыплята», упражнения для релаксации (комплекс № 4).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

3.2. Упражнения игрового стретчинга с элементами ритмической гимнастики. (4 часа)

3.2.1. Занятие «Прогулки по лесу» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: познакомить обучающихся с элементами ритмической гимнастики, рассказать о пользе ритмической гимнастики для здоровья человека.

Практика (1,5 ч): Программные задачи: растягивать и укреплять различные группы мышц, развивать выворотность, гибкость; закрепить выполнение знакомых упражнений; развивать чувство ритма посредством ритмической гимнастики с целью оздоровления и всестороннего гармоничного развития личности дошкольника.

Вводная часть: разминка (комплекс № 5 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Прогулки по лесу» с применением ритмической гимнастики «Аэробика» Ю.Чичиков.

Заключительная часть: танцевальная композиция «Вместе весело шагать», упражнения для релаксации (комплекс № 5).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

3.2.1. Занятие «Путешествие по странам и континентам. Африка» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: закрепить с обучающимися знания об элементах ритмической гимнастики, беседа о влиянии ритмической гимнастики на здоровье человека.

Практика (1,5 ч): Программные задачи: растягивать и укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки, развивать образное мышление при выполнении упражнений, пополнить знания детей о животном мире других стран; закрепить выполнение знакомых упражнений; развивать чувство ритма посредством ритмической

гимнастики с целью оздоровления и всестороннего гармоничного развития личности дошкольника.

Вводная часть: разминка (комплекс № 5 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Путешествие по странам и континентам. Африка» с применением ритмической гимнастики «Чунга-Чанга» А.Ведищева.

Заключительная часть: танцевальная композиция «В Африке горы вот такой вышины», упражнения для релаксации (комплекс № 5).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

3.3. Упражнения игрового стретчинга с применением гимнастики для глаз. (4 часа)

3.3.1. Занятие «Лягушка» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: познакомить обучающихся с гимнастикой для глаз, рассказать о пользе гимнастики для глаз для здоровья человека.

Практика (1,5 ч): Программные задачи: растягивать и укреплять различные группы мышц, развивать гибкость суставов, образное мышление, посредством передачи образа животного при выполнении упражнений; укреплять глазные мышцы, снимать напряжение, предупреждать утомление глаз посредством применения гимнастики для глаз.

Вводная часть: разминка (комплекс № 5 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Лягушка» с применением интерактивной гимнастики для глаз «На лугу».

Заключительная часть: танцевальная композиция «Веселые путешественники», упражнения для релаксации (комплекс № 5).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

3.3.2. Занятие «Цветик-семицветик» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: закрепить с обучающимися знания о гимнастике для глаз, беседа о влиянии гимнастики для глаз на здоровье человека.

Практика (1,5 ч): Программные задачи: растягивать различные группы мышц, укреплять мышцы позвоночника, развивать выворотность и гибкость, научиться передавать образ и эмоции через выполнение движения; укреплять глазные мышцы, снимать напряжение, предупреждать утомление глаз посредством применения гимнастики для глаз; воспитывать дружеские взаимоотношения, взаимовыручку.

Вводная часть: разминка (комплекс № 5 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Цветик-семицветик» с применением гимнастики для глаз «Комплекс «Рисуем глазами, носом».

Заключительная часть: танцевальная композиция «Разноцветная игра», упражнения для релаксации (комплекс № 5).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

3.4. Упражнения игрового стретчинга с применением пальчиковой гимнастики. (4 часа)

3.4.1. Занятие «Где, чей дом?» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: познакомить обучающихся с пальчиковой гимнастикой, рассказать о пользе пальчиковой гимнастики для здоровья человека.

Практика (1,5 ч): Программные задачи: растягивать различные группы мышц, укреплять мышцы спины и пресса, развивать координацию, научиться передавать пластику животных; развивать мелкую и общую моторику посредством применения пальчиковой гимнастики.

Вводная часть: разминка (комплекс № 6 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Где, чей дом?» с применением пальчиковой гимнастики «Помощники», «Кормушка», «Белка».

Заключительная часть: музыкальная п/и «Найди свой дом», упражнения для релаксации (комплекс № 6).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

3.4.2. Занятие «Бывший друг» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: закрепить с обучающимися знания о пальчиковой гимнастике, беседа о влиянии пальчиковой гимнастики на здоровье человека.

Практика (1,5 ч): Программные задачи: растягивать различные группы мышц, развивать координационные способности при выполнении упражнений, развивать прыгучесть и ловкость, содействовать профилактике плоскостопия, воспитывать организованность и дисциплинированность; развивать мелкую и общую моторику посредством применения пальчиковой гимнастики; воспитывать дружелюбие и взаимовыручку.

Вводная часть: разминка (комплекс № 6 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Бывший друг» с применением пальчиковой гимнастики «Дружба», «Компот», «Пароход».

Заключительная часть: танцевальная композиция «Настоящий друг», упражнения для релаксации (комплекс № 6).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

3.5. Упражнения игрового стретчинга с применением оборудования для массажа стоп. (4 часа)

3.5.1. Занятие «Путешествие в морское царство» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: познакомить обучающихся с оборудованием для массажа ног, рассказать о пользе применения данного оборудования для здоровья ног.

Практика (1,5 ч): Программные задачи: познакомить обучающихся с упражнениями игрового стретчинга через игровую деятельность; растягивать и укреплять различные группы мышц; развивать образное мышление при выполнении упражнений; воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений; пополнить знания детей о подводном мире; применять оборудование для массажа стоп с целью профилактики

плоскостопия, укрепления свода стопы, активации биологически-активных точек, восполнения нехватки тактильных ощущений.

Вводная часть: разминка (комплекс № 6 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Путешествие в морское царство» с применением ортопедических массажных ковриков «Прогулка по морскому дну».

Заключительная часть: танцевальная композиция «А рыбки в море плавают вот так», упражнения для релаксации (комплекс № 6).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

3.5.2. Занятие «Восточная сказка» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: закрепить с обучающимися знания об оборудовании для массажа ног, беседа о влиянии данного оборудования на здоровье ног.

Практика (1,5 ч): Программные задачи: растягивать различные группы мышц, укреплять мышцы верхних и нижних конечностей, развивать координацию, гибкость, создать атмосферу востока и передать её через движения, формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; применять оборудование для массажа стоп с целью профилактики плоскостопия, укрепления свода стопы, активации биологически-активных точек, восполнения нехватки тактильных ощущений.

Вводная часть: разминка (комплекс № 6 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Восточная сказка» с применением ортопедических массажных ковриков «Волшебный сад».

Заключительная часть: танцевальная композиция «Восточный танец», упражнения для релаксации (комплекс № 6).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

4. Игровое творчество. (18 часов)

4.1. Импровизированные игры-сказки. (6 часов)

4.1.1. Занятие «Прогулка по джунглям» (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: познакомить обучающихся с понятием импровизация, игра-сказка, театр физического развития и воспитания. Учить детей сочинять сказку и применять разученные упражнения игрового стретчинга в театрализации и импровизации данной сказки.

Практика (1,5 ч): Программные задачи: вызвать интерес детей к игровой деятельности, желание принимать активное участие в разыгрывании сказки; побуждать к импровизации с использованием разученных упражнений игрового стретчинга; развивать детское творчество в двигательной и игровой деятельности; воспитывать умение совместно работать с коллективом сверстников; растягивать и укреплять различные группы мышц, развивать гибкость, координацию, учить импровизировать под музыку.

Вводная часть: разминка (комплекс № 7 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Прогулка по джунглям» (импровизация).

Заключительная часть: танцевальная композиция «Жар-Африка», упражнения для релаксации (комплекс № 7).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

4.1.2. Занятие «Сказка о карандаше и о резинке». (2 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: продолжать знакомить обучающихся с понятием импровизация, игра-сказка, театр физического развития и воспитания. Дать возможность детям самостоятельно сочинить сказку и применить разученные упражнения игрового стретчинга в театрализации и импровизации данной сказки.

Практика (1,5 ч): Программные задачи: вызвать интерес детей к игровой деятельности, желание принимать активное участие в разыгрывании сказки; побуждать к импровизации с использованием разученных упражнений игрового стретчинга; развивать детское творчество в

двигательной и игровой деятельности; воспитывать умение самостоятельно и совместно работать с коллективом сверстников; растягивать и укреплять различные группы мышц, развивать гибкость, координацию, учить импровизировать под музыку.

Вводная часть: разминка (комплекс № 7 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Сказка о карандаше и резинке» (импровизация).

Заключительная часть: танцевальная композиция «Песенка юного художника», упражнения для релаксации (комплекс № 7).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

4.1.3. Занятие «Зоопарк - 2»

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: закреплять с обучающимися понятия импровизация, игра-сказка, театр физического развития и воспитания. Дать возможность детям самостоятельно сочинить сказку и применить разученные упражнения игрового стретчинга в театрализации и импровизации данной сказки.

Практика (1,5 ч): Программные задачи: вызвать интерес детей к игровой деятельности, желание принимать активное участие в разыгрывании сказки; побуждать к импровизации с использованием разученных упражнений игрового стретчинга; развивать детское творчество в двигательной и игровой деятельности; воспитывать умение самостоятельно и совместно работать с коллективом сверстников; растягивать и укреплять различные группы мышц, развивать гибкость, координацию, учить передавать образ и эмоции через выполнение движения под музыку.

Вводная часть: разминка (комплекс № 7 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга на тему: «Зоопарк - 2» (импровизация).

Заключительная часть: танцевальная композиция «Зверобика», упражнения для релаксации (комплекс № 7).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

4.2. Игропластика (12 часов)

4.2.1. Пластический этюд «Пробуждение природы». (4 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: познакомить обучающихся с понятием пластика, игропластика, пластический этюд, танцевальное творчество, язык тела.

Практика (3,5 ч): Программные задачи: раскрывать и обогащать внутренний мир ребенка, развивать его музыкальность, творчество, раскрепощенность, пластичность посредством пластических этюдов; растягивать и укреплять различные группы мышц, развивать гибкость суставов, закрепить выполнение группировки в положении лёжа, совершенствовать танцевальную гибкость, пластику.

Вводная часть: разминка (комплекс № 8 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга, подобранных для пластического этюда «Пробуждение природы».

Заключительная часть: пластический этюд «Пробуждение природы», упражнения для релаксации (комплекс № 8).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

4.2.2. Пластический этюд «Луч солнца золотого». (4 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: продолжать знакомить обучающихся с понятием пластика, игропластика, пластический этюд, танцевальное творчество, язык тела.

Практика (3,5 ч): Программные задачи: раскрывать и обогащать внутренний мир ребенка, развивать его музыкальность, пластичность посредством пластических этюдов; растягивать и укреплять различные группы мышц, развивать гибкость суставов, совершенствовать танцевальную гибкость, пластику.

Вводная часть: разминка (комплекс № 8 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга, подобранных для пластического этюда «Луч солнца золотого».

Заключительная часть: пластический этюд «Луч солнца золотого», упражнения для релаксации (комплекс № 8).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

4.2.1. Пластический этюд «Лед и пламя». (4 часа)

Теория (0,5 ч): Объяснение и показ педагога. Программные задачи: закрепить с обучающимися понятия пластика, игропластика, пластический этюд, танцевальное творчество, язык тела.

Практика (3,5 ч): Программные задачи: раскрывать и обогащать внутренний мир ребенка, развивать его музыкальность, пластичность посредством пластических этюдов; растягивать и укреплять различные группы мышц, развивать гибкость суставов, совершенствовать танцевальную гибкость, пластику, умение работать с гимнастическими лентами.

Вводная часть: разминка (комплекс № 8 для детей 6-7 лет).

Основная часть: комплекс упражнений игрового стретчинга, подобранных для пластического этюда «Лед и пламя».

Заключительная часть: пластический этюд «Лед и пламя», упражнения для релаксации (комплекс № 8).

Форма контроля: беседа, наблюдение.

5. Итоговое занятие. Отчетное мероприятие «Игровой стретчинг – путь к красоте и здоровью». (5 часов)

Теория (2 ч): Беседа «Кто с физкультурой дружит, тот никогда не тужит», посвященные здоровому образу жизни. Задачи: закреплять знания детей о пользе физической культуры, игрового стретчинга, здорового образа жизни в жизни человека, развивать умение рассуждать на заданную тему.

Практика (3 ч): Отчетное мероприятие «Игровой стретчинг – путь к красоте и здоровью». Заключительное открытое занятие, где родителям предлагается активно принять участие в двигательной деятельности, подвижных играх, игровых моментах, а также показ детских достижений (выступления детей с пластическими этюдами).

Задачи: создать атмосферу радости от совместной деятельности родителей и детей; обобщить знания об игровом стретчинге; формировать стремление детей и родителей к осознанному отношению к своему здоровью; побуждать детей и родителей к игровому творчеству.

Итоговый контроль (диагностика результатов обучения обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе).

Форма контроля: беседа, критериально - ориентированное тестирование.

1.4. Планируемые результаты

По окончании 1 года обучения обучающийся **будет знать:**

- назначение стретчинга в повседневной жизни ребенка, в спорте, в хореографии;
- названия всех частей человеческого тела;
- основные понятия, термины, применяемые на занятиях по игровому стретчингу.

Будет уметь:

- грамотно выполнять упражнения статического стретчинга под руководством педагога;
- контролировать и координировать свое тело.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Личностные

- формирование и развитие ценностного отношения к своему психическому и физическому здоровью, получение информации, необходимой для ведения здорового образа жизни.

Предметные

- получение знаний о травмобезопасном выполнении упражнений, изучение основ анатомии;
- улучшение осанки за счет создания мышечного корсета, увеличения мышечного тонуса;
- развитие функциональных данных сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- освоение комплекса игрового стретчинга, который способствует исправлению коррекции осанки и позволяет самостоятельно продолжать процесс деятельности.

Метапредметные

- овладение базовыми предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Способы проверки результативности Программы:

Мониторинг результатов обучения по Программе проводится педагогом дополнительного образования 2 раза в год, который включает в себя начальный контроль (сентябрь) и итоговый контроль (май). Мониторинг осуществляется с использованием метода наблюдения и критериальных диагностических методик. [4], [9], [14]

В диагностическом инструментарии разработана диагностическая карта и критерии оценки результатов освоения Программы, включающие контрольные упражнения для оценки уровня подготовленности по программному материалу.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- в конце учебного года проводится итоговое занятие, на котором оценивается деятельность учащихся по показателям, приведенным в диагностическом инструментарии с учетом уровня физического развития ребенка;
- документальные формы, отражающие достижения каждого учащегося представлены в диагностическом инструментарии в виде диагностических карт и критериев оценки результатов освоения Программы;
- для родителей и детей проводится заключительное открытое занятие, где родителям предлагается активно принять участие в двигательной деятельности, подвижных играх, игровых моментах;
- показ детских достижений (выступления детей с пластическими этюдами).

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/этапов	Продолжительность каникул
1 год	72	36	2 раза в неделю по 2 часа с одной группой	72 дня	01.09.2023-31.05.2024	90 дней

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Оборудование, дидактический материал, информационные ресурсы, необходимые для реализации Программы:

- музыкальное оборудование;
- ноутбук;
- коврики гимнастические;
- коврики массажные;
- малый мяч - массажер;
- «дорожки здоровья»;
- полусферы для массажа стоп и тренировки координации движений, равновесия;
- диски здоровья металлические.

2. Информационное обеспечение:

- картотека комплексов упражнений игрового стретчинга (Приложение 2, [1]);
- конспекты сюжетно-игровых занятий (Приложение 2, [2]);

- картотека комплексов упражнений для разминки в разных возрастных группах (Приложение 2, [2]);
- картотека комплексов упражнений для релаксации (Приложение 2, [1]);
- картотека гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики (Приложение 2, [1]);
- картотека массажа и самомассажа (Приложение 2, [1]);
- аудиозаписи ритмичных композиций, классической музыки, детских песен, звуков природы;

3. Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, высшее педагогическое образование, высшая категория

2.3. Формы аттестации / контроля

Система мониторинга предусматривает отслеживание уровня развития предметных, метапредметных, личностных результатов обучающихся и 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.

Система мониторинга разработана на основе диагностических методик В.А. Деркунской, В.Н. Щебеко, О.Н.Моргуновой. [4], [9], [14]

Методы проведения мониторинга:

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

- *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. 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, ловкость, сохранение статичного равновесия в процессе двигательной деятельности, качественный рост по сравнению с предыдущим исполнением.

Формой проведения мониторинга является игровая деятельность, в процессе которой педагог наблюдает за детьми, беседует с ними, а также проводит критериально – ориентированное тестирование выполнения детьми выборочных упражнений и оценку показателей по критериям разработанной диагностики. В соответствии с полученными данными выявляются индивидуальные особенности развития каждого ребенка и намечаются при необходимости индивидуальные маршруты образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

2.4. Оценочные материалы Диагностический инструментарий

Таблица 1

Диагностическая карта оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровый малыш»

Группа _____

Педагог дополнительного образования _____

Дата проведения _____

№ п/п	Ф.И.О. учащихся	Показатели результатов овладения программным материалом											
		Предметные знания, умения, навыки					Метапредметные умения и навыки			Личностные достижения			
		Теоретическая подготовка		Практическая подготовка			Интеллектуальные умения	Коммуникативные умения	Организационные умения	Устойчивость интереса к занятиям	Нравственное развитие	Физическая активность	Творческая активность
		Теоретические знания	Владение специальной терминологией	Выполнение упражнений на гибкость (наклон ниже уровня скамейки, см)	Выполнение упражнений на статическое равновесие (стойка на одной ноге, сек)	Выполнение упражнений на статическую растяжку («мостики», «корбочка», «шпагат»).							

2.5. Методические материалы

Методы обучения

Программа предполагает использование, как традиционных методов, так и нетрадиционных, для более глубокого усвоения знаний и эмоционального восприятия.

Традиционные методы:

1. Методы использования слова (теоретические сведения, указания ошибок, оценка достаточных результатов, задания, подсчет).
2. Методы наглядного восприятия (показ, демонстрация).

Нетрадиционные методы:

1. Методы обучения двигательному действию (практические методы). Они подразделяются на - обучение в целом (применяется при разучивании простейших упражнений); - обучение по частям (расчленение сложного технического действия на самостоятельные элементы);

2. Методы строго регламентированного упражнения:

- равномерный (однократная работа с постоянной скоростью);
- переменный (однократная работа с переменной скоростью);
- интервальный (повторение одной и той же работы с указанным интервалом отдыха);
- повторный (повторение одной и той же работы);

3. Методы частично регламентированного упражнения:

- игровой,
- соревновательный,
- круговой.

Формы организации учебного занятия

Формы организации учебного занятия: фронтальные, групповые, дифференцированно – групповые, индивидуальные.

Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности

Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии (физкультурно-оздоровительные, здоровьесбережения и здоровьеобогащения, образовательные, обучение ЗОЖ); личноно - ориентированные технологии (гуманно-личностные технологии, технология сотрудничества); технология дифференцированного обучения; игровые технологии.

Алгоритм учебного занятия

Занятия состоят из трех частей. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

В вводной части ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия (игровая ритмика, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений)

В основной части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, которые носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций. Игры также можно проводить в виде сказочных путешествий (в зоопарк, на морское дно, в лес, в джунгли и т.д.), фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными животными, и по заранее подготовленному на основе сказки сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки и т.д.

На каждом занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка.

В заключительной части занятия решается задача восстановления организма после физических нагрузок и постепенного перехода к другим

видам деятельности (игровой танец, подвижные игры под музыку, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, релаксация).

Заканчиваются занятия подведением итога стараний детей.

Дидактические материалы

- сюжетные картинки;
- дидактическое пособие «Схемы – карточки, используемые на занятиях по игровому стретчингу»;
- дидактическая игра «Назови движение».

2.6. Список литературы

Основная литература:

Для педагога:

1. Анисимова, Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения. [Текст] / Т. Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2013
2. Буренина, А. И. Ритмическая мозаика [Текст] / А.И.Буренина.- Спб.: ЛОИРО, 2013
3. Волков, О. А. Веселая йога: специально для детей [Текст] / О.А.Волков, Е.А. Волкова.- Ростов н/Д: «Феникс», 2014
4. Деркунская, В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников: учебное пособие [Текст] / В.А.Деркунская. – М.: Педагогическое общество России, 2015
5. Липень, А. А. Детская оздоровительная йога [Текст] / А.А.Липень.- Спб.: «Питер Пресс», 2013
6. Мединская, Е. В. Игровой стретчинг в совместной двигательной активности дошкольников и педагога: методическое пособие [Текст] Е.В.Мединская. – Кемерово, 2011
7. Моргунова, О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. [Текст] / О.Н. Моргунова. – Воронеж, 2013
8. Моргунова, О.Н. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы [Текст] / О.Н. Моргунова. – Воронеж, 2013
9. Моргунова, О.Н. Планы конспекты НОД с детьми 2-7 лет в ДОУ. Образовательная область «Физическая культура»: практическое пособие [Текст] / О.Н. Моргунова. – Воронеж: ООО «Метода», 2013
10. Назарова, А. Г. Игровой стретчинг [Текст] / А.Г.Назарова. - Спб.: «Типография ОФТ», 2013
11. Сулим, Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг [Текст] / Е.В.Сулим. - М.: ТЦ «Сфера», 2014

12. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: метод. рекоменд. для руководителей и педагогов ДОУ [Текст] / Т.А.Тарасова. – М: ТЦ Сфера, 2014
 13. Фирилева, Ж.Е. Са – Фи – Данс. Танцевально – игровая гимнастика для детей [Текст] / Ж.Е.Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб: Детство-пресс, 2013
 14. Щебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие [Текст] / В.Н. Щебеко. – Минск: Выш. шк., 2015
- Для родителей:*
1. Волков, О. А. Веселая йога: специально для детей [Текст] / О.А.Волков, Е.А. Волкова.- Ростов н/Д: «Феникс», 2008
 2. Липень, А. А. Детская оздоровительная йога [Текст] / А.А.Липень.- Спб.: «Питер Пресс», 2009
 3. Сулим, Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг [Текст] / Е.В.Сулим. - М.: ТЦ «Сфера», 2010
 4. Фирилева, Ж.Е. Са – Фи – Данс. Танцевально – игровая гимнастика для детей [Текст] / Ж.Е.Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб: Детство-пресс, 2013

Критерии оценки уровня освоения предметных умений и навыков

Таблица 2.

№ п/п	Показатели (предметные знания, умения, навыки)	Уровень освоения		
		низкий	средний	высокий
Теоретическая подготовка				
1	Теоретические знания	1 балл	2 балла	3 балла
2	Владение специальной терминологией	1 балл	2 балла	3 балла
Практическая подготовка				
1	Выполнение упражнений на гибкость (наклон ниже уровня скамейки, см)	1 балл	2 балла	3 балла
2	Выполнение упражнений на статическое равновесие (стойка на одной ноге, сек)	1 балл	2 балла	3 балла
3	Выполнение упражнений на статическую растяжку «мостик», «коробочка», «шпагат».	1 балл	2 балла	3 балла

Высокий:

- теоретические знания о технике безопасности и специальная терминология освоены полностью, контрольные упражнения выполняются с полной амплитудой.

Средний:

- теоретические знания о технике безопасности и специальная терминология освоены не в полной мере, контрольные упражнения выполняются с неполной амплитудой.

Низкий:

- теоретические знания о технике безопасности и специальная терминология не освоены, контрольные упражнения не выполняются или выполняются с грубыми ошибками.

**Критерии оценки уровня развития
метапредметных умений и навыков:**

Таблица 3.

№ п/п	Показатели (метапредметные умения, навыки)	Уровень освоения		
		низкий	средний	высокий
1	Интеллектуальные умения	1 балл	2 балла	3 балла
2	Коммуникативные умения	1 балл	2 балла	3 балла
3	Организационные умения и навыки	1 балл	2 балла	3 балла

Высокий:

- при выполнении заданий учащийся самостоятельно анализирует, сравнивает и устанавливает закономерности, причинно-следственные связи, строит логические рассуждения, проводит аналогии, делает выводы. Умеет выбирать различные способы решения задач. Способен формулировать собственное мнение. Самостоятельно организует, контролирует и адекватно оценивает свою деятельность.

Средний:

- при выполнении заданий учащийся с незначительной помощью педагога анализирует, сравнивает и устанавливает закономерности, причинно-следственные связи, строит логические рассуждения, проводит аналогии, делает выводы. Может выбирать различные способы решения задач из предложенных педагогом или сверстниками. Формулирует собственное мнение, соотнося его с мнением большинства. Организует, контролирует и оценивает свою деятельность после напоминания педагога.

Низкий:

- выполнение заданий, анализ, сравнение и установление закономерностей, причинно-следственных связей, выстраивание логических рассуждений, проведение аналогии, вызывает у учащегося значительные затруднения. Решения задач производит только с помощью педагога. Свое мнение не высказывает и не может отстаивать собственную позицию. Действия совершает бесконтрольно, не подвергая их адекватной оценке.

Критерии оценки уровня личностных достижений

Таблица 4.

№ п/п	Показатели (личностные достижения)	Уровень освоения		
		низкий	средний	высокий
1	Устойчивость интереса к занятиям	1 балл	2 балла	3 балла
2	Нравственное развитие	1 балл	2 балла	3 балла
3	Физическая активность	1 балл	2 балла	3 балла
4	Творческая активность	1 балл	2 балла	3 балла

Высокий:

- наблюдается устойчивый интерес к игровому стретчингу. Осуществляется решение задач на творческом уровне.

Средний:

- наблюдается проявление интереса к игровому стретчингу репродуктивного характера. Творческая составляющая проявляется на уровне комбинирования или выбора из предлагаемых вариантов.

Низкий:

- интерес к занятиям игровым стретчингом проявляется нерегулярно. Творческая составляющая не проявляется.

Выделенные уровни обозначены соответствующими тестовыми баллами. Возможное количество баллов – 1 балл (низкий уровень), 2 балла (средний уровень), 3 балла (высокий уровень). Промежуточные баллы не выставляются. Получаемая в ходе мониторинга информация является основанием для выявления индивидуальной динамики качества развития учащихся, а впоследствии для прогнозирования деятельности педагога и для осуществления необходимой коррекции. Результаты мониторинга выступают в качестве инструмента оповещения родителей об уровне усвоения учебного материала их ребенком.

Методические материалы

1. Здоровьесберегающие технологии физического воспитания детей старшего дошкольного возраста: электронные методические рекомендации [Электронный ресурс] / Е.Б.Нижегорова. – Мариинск, 2018
2. Использование методики игрового стретчинга как условие оздоровления детей старшего дошкольного возраста в системе дополнительного образования: электронные методические рекомендации [Электронный ресурс] / Е.Б.Нижегорова. – Мариинск, 2018
3. Развивающая интерактивная игра «Секреты здорового образа жизни» для детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс] / Е.Б.Нижегорова. – Мариинск, 2022