

Управления образования администрации Мариинского 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 «29» мая 2024 г.  
Протокол №5



**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

Мариинский муниципальный округ  
2024 г

## Содержание

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	6
1.3. Содержание программы .....	7
1.3.1. Учебно-тематический план .....	7
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана .....	12
1.4. Планируемые результаты .....	32
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....	34
2.1. Календарный учебный график .....	34
2.2. Условия реализации программы .....	34
2.3. Формы аттестации / контроля .....	35
2.4. Оценочные материалы .....	37
2.5. Методические материалы .....	39
2.6. Список литературы .....	42
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	44

# 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 «Спортика» 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:

- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (от 29.05.2015 г. № 996-р);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28, вступившее в силу 01.01.2021 г. «Об утверждении СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Уставом 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	4	1	3	беседа, наблюдение

	укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад				
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	4	1	3	беседа, наблюдение

	стоп				
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 «Петушиная 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	02.09.2024-31.05.2025	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
Теоретические знания	Владение специальной терминологией	Выполнение упражнений на гибкость (наклон ниже уровня <small>слезмейки смд</small> )	Выполнение упражнений на статическое равновесие (стойка <small>на одной ноге сек</small> )	Выполнение упражнений на статическую растяжку («мостик», «коробочка», «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); личностно - 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
<b>Теоретическая подготовка</b>				
1	Теоретические знания	1 балл	2 балла	3 балла
2	Владение специальной терминологией	1 балл	2 балла	3 балла
<b>Практическая подготовка</b>				
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.Нижегородова. – 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.Нижегородова. – Мариинск, 2018
3. Развивающая интерактивная игра «Секреты здорового образа жизни» для детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс] / Е.Б.Нижегородова. – Мариинск, 2022