

Принято

Решением совета
Образовательного учреждения

Протокол №3от 27.05.2024

Утверждаю:

ВРИО заведующего ГБДОУ д/с №66
Кировского района
Санкт-Петербурга

Приказ от 27.05.2024 № 27
_____Е.В.Потапова

**Дополнительная образовательная
общеразвивающая
программа**

«Игровой стретчинг»

(срок реализации 2024-2025 учебный год)

Срок освоения: 7 месяцев

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Автор-составитель: старший воспитатель ГБДОУ № 66 Беленок О.Г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Направленность.....	3
1.2. Адресат Программы.....	3
1.3. Актуальность реализации Программы	3
1.4. Отличительные особенности Программы	4
1.5 Объем и срок освоения Программы	4
1.6. Уровень освоения Программы	4
1.7. Цель и задачи Программы	4
1.8. Планируемые результаты	4
1.9. Организационно-педагогические условия реализации Программы	5
1.10. Особенности организации образовательного процесса:	5
1.11. Кадровое обеспечение:	5
2.2. Материально - техническое оснащение:.....	6
2. Учебный план.....	7
3. Календарный учебный график	7
4. Рабочая программа	8
4.1 Пояснительная записка	8
4.2. Цели рабочей программы.....	8
4.3. Задачи рабочей программы	8
4.4. Планируемые результаты по реализации рабочей программы.	8
4.5. Принципы рабочей программы	9
4.6. Целевые ориентиры	9
4.7 Описание образовательной деятельности.....	10
4.8. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики их образовательных потребностей и интересов.	11
4.8.1. Формы, способы, методы и средства реализации программы	11
4.10. Календарно –тематическое планирование.....	12
4.10.1. Календарно –тематическое планирование	12
5. Оценочные и методические материалы	13
5.1. Система контроля результативности обучения.	14
5.2. Взаимодействие с семьями воспитанников	15
6. Список литературы	16

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Игровой стретчинг» разработана на основе нормативно–правовых актов и локальных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2019 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Пояснительная записка содержит основные характеристики ДОП и организационно-педагогические условия ее реализации:

1.1. Направленность

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность

1.2. Адресат Программы

Программа адресована обучающимся дошкольникам старшего возраста (6-7 лет) Важно физическое здоровье обучающихся, отсутствие медицинских противопоказаний.

1.3. Актуальность реализации Программы

Одним из основных условий реализации программы «Игровой стретчинг» является то, что дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме, так как игра – ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка – игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых, выполняя в игровой форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под музыку. В данной программе используется оздоровительная методика

Назаровой А.Г., педагога-психолога, методиста института валеологического образования (Санкт-Петербург), Е.В.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг».

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений гимнастики. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

1.4. Отличительные особенности Программы

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

— развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучении простейших танцевальных и стретчинговых движений);

— формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения стретчинговых движений не только узнавать мелодию и движения под неё, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях движений;

— формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процесс исполнения сказки;

— формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке сказки и подготовке открытого выступления.

1.5 Объем и срок освоения Программы

Программа рассчитана на один год. Объем образовательной нагрузки: 1 занятие в неделю; Максимальный объем программы: 32 учебных часа в год; Срок реализации программы: 30 недель, с октября по май.

1.6. Уровень освоения Программы

Общекультурный

1.7. Цель и задачи Программы

Цель программы – развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста средствами игрового стретчинга.

Задачи:

1.Оздоровительные

- укрепление опорно-двигательного аппарата, коррективировка осанки детей за счет систематического и профессионального проведения занятия, основанного на классических педагогических принципах обучения и внедрению инновационных форм и методов воспитания дошкольников;
- гармоничное развитие форм тела и функций организма, направленных на укрепление здоровья;

2.Образовательные

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование устойчивого интереса к занятиям физической, музыкально-ритмической, художественно-эстетической культурой;
- расширение представлений об окружающем мире, память, внимание, мышление, воображение;

3.Воспитательные

- воспитание морально-волевых качеств личности;
- воспитание умения работать в коллективе и умение содержательно проводить свой досуг.

1.8. Планируемые результаты

К концу учебного года обучения дети должны:

- Уметь двигаться и дышать в соответствии с характером музыки.

- Согласовывать движения с эмоциональным содержанием музыки.
- Уметь реагировать на начало и окончание музыки.
- Переходить от одного движения к другому.
- Самостоятельно ориентироваться в пространстве.
- Передавать хлопками динамический и ритмический рисунок музыки.
- Уметь изменять движения с изменением характера музыки и содержания сказки.
- Выполнять движения с предметами.
- Уметь изменять направление движения в соответствии с характером музыки.

1.9. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации Модульный принцип представления содержания Программы и построения учебных планов.

Условия набора и формирование групп

Для обучения по данной программе принимаются обучающиеся от 6 до 7 лет, набор в группу осуществляется на основе желания обучающихся и договора с родителями. Количество обучающихся в группе: не более 10-12 человек, формируется с учетом санитарных норм. Зачисление в группы может происходить на любом этапе образовательной программы, так как в процессе реализации программы постоянно присутствует повторение пройденного материала. Группы формируются в соответствии с возрастом.

Формы организации и проведения занятий

Формы организации деятельности обучающихся:

– групповые;

– подгрупповые, включающие в себя совместные действия, общение, взаимопомощь в малых подгруппах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач. Задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (подгруппы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав подгруппы может меняться в зависимости от цели деятельности);

– индивидуальные, организуется для осуществления индивидуального и дифференцированного подхода к обучающимся.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей обучающихся допустимой нагрузки в соответствии с санитарными правилами, утвержденными СанПин. (30 минут)

1.10. Особенности организации образовательного процесса:

Занятия по Программе строятся по следующей структуре:

1 часть. Вводная.

В первой части ставится задача подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятия.

2 часть. Основная.

Сказка (упражнения проводятся в виде сказочных путешествий)

3 часть. Заключительная.

В этой части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме. Подвижные игры: «Вправо - влево», «Совушка», «Иголочка - шей», «Дракончик», «Эхо», «Надувной шарик», «Резиновая игрушка», «Снежные человечки», «Воротики – кто быстрее» и т. д.

1.11. Кадровое обеспечение:

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, владеющий основами художественно-эстетического развития детей дошкольного возраста, творческого

мышления, умеющий объяснить, как практически применить явления окружающего мира. Педагог дополнительного образования должен иметь образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Педагог должен владеть практическими навыками выполнения трудовых функций:

организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;

организация досуговой деятельности учащихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;

обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания;

педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;

разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной образовательной программы.

2.2. Материально - техническое оснащение:

Занятия проходят в физкультурном зале с оснащением:

1. Оборудование и инвентарь:

- Музыкальный центр – 1 шт.

-CD диски – 20 шт. :

Д. Верди Марш из оперы «Аида»

В. Герчик «Сверчок»

М. Глинка «Детская полька», «Жаворонок»

Д. Гречанинов «Вальс»

Э. Григ Отрывки из оперы «Пер Гюнт», «Вальс»

Ш. Гуно «Вальс»

И. Дунаевский «Полька»

Д. Кабалевский «Клоуны», «Марш», полька из оперетты «Весна поет»

Л. Книппер «Почему медведь зимой спит»

М. Карасев «Конь», «Рыбка», «Медвежата», «Песня зайцев»

С. Майкапар «Вальс», «Мотылек», «Полька»

Н. Метлов «Зима прошла»

В. Моцарт «Турецкое рондо»

Л. Полонинкин «Медвежонок»

С. Прокофьев «Марш», «Вальс»

М. Старокадомский «Зайчик»

А. Хачатурян Отрывок из балета «Гаяне»

П. Чайковский Вальс из балета «Спящая красавица»; из балета «Щелкунчик»:

«Китайский танец», «Испанский танец»;

Народные танцы: «Яблочко», «Крыжанок», «Сырба», «Лезгинка», «Леткис».

Народные песни: «Сулико», «Бульба», «Гусята».

Сборники детских песен, звуки живой природы, музыка для релаксации.

2. Атрибуты для занятий:

- Ленточки – 13 шт.,
- Индивидуальные коврики- 13 шт.,
- Мячи-6 шт.,
- Обруч-4 шт.,
- Игровые персонажи (игрушки звери, гномик сказочник, волшебная палочка)

3. Учебно-методический материал:

- Картотека тематических картинок -1 комплект
- Набор карточек с изображением названий упражнений.
- Картотека подвижных игр и упражнений стретчинга.

2. Учебный план.

№	Наименование разделов (блоков)	Общее кол-во учебных часов	В том числе		Формы контроля
			теоретических	практических	
1	Игровой стретчинг	2	1	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2	Ритмическая разминка	2		2	наблюдение
3	Игропластика	2	1	1	наблюдение
4	Сюжетные занятия	8	2	6	наблюдение
5	Ритмическая композиция	14	4	10	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
6	Танцевальная композиция	2	1	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
7	Развлечение	2		2	Наблюдение, открытое занятие
	ИТОГО	32	9	23	

3. Календарный учебный график

реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы «игровой стретчинг» на 2024/2025 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	октябрь	май	30	32	Занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю
№	Возрастная группа	Количество учебных занятий			Продолжительность
		неделя	месяц	год	
1	6-7 лет	1	4	32	30 минут

4. Рабочая программа

4.1 Пояснительная записка

Целью физического воспитания дошкольников является воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка. Являясь составной частью физического воспитания дошкольников, воспитание физических качеств содействуют всестороннему развитию личности ребенка, достижению высокой устойчивости организма к социально – экологическим условиям современного мира, повышению его адаптивных свойств, что требует физических, энергетических и эмоциональных затрат.

П.Ф. Лесгафт выявил решающее значение мышц в формировании суставных поверхностей, разрабатывая закономерности анатомического строения мышц, костей и суставов, и их функциональных особенностей. В младшем дошкольном возрасте начинается развитие способности переносить статичные нагрузки, формируются умения самостоятельно и творчески использовать двигательные средства.

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

Так же, игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей - суть стретчинга.

В разработке рабочей программы использованы материалы Е.А.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг»; А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг».

4.2. Цели рабочей программы

Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов игрового стретчинга.

4.3. Задачи рабочей программы

Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, обеспечить профилактику плоскостопия); развитию психических качеств: внимания, памяти, воображения, умственных способностей; развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

Упражнять детей в удерживании статических поз до 15- 20 секунд.

Сопоставлять название основных поз с моделями их реализации.

Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Обогащать двигательный опыт для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей по средствам игрового стретчинга;

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

4.4. Планируемые результаты по реализации рабочей программы.

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

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

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 - 15 секунд;

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

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

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

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

Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

4.5. Принципы рабочей программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, предусмотрена для детей старшего дошкольного возраста от 6 до 7 лет. Программа реализуется во второй половине дня один раз в неделю. Рекомендуемый минимальный состав подгруппы -10-12 человек. В основе реализации программы лежат деятельностный и личностный подходы к развитию ребенка.

Общеразвивающая программа сформирована в соответствии с принципами:

— соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка; сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

— обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста.

Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности является игра.

Наглядность

— Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

Доступность

— Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся. Систематичность

— Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.

Закрепление навыков

— Многократное выполнение упражнений.

— Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуальный подход

— Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка.

— Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

Сознательность

— Понимание пользы упражнений.

— Потребность выполнения упражнений в домашних условиях.

4.6. Целевые ориентиры

У ребенка развита крупная и мелкая моторика;

он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность.

Эти целевые ориентиры по «Физическому развитию», обозначенные в ФГОС ДО и ФОП ДО, являются общими для всего образовательного пространства РФ, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, и могут углублять и дополнять эти требования.

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 15 – 20 секунд. Ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности.

Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности.

Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации.

Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности

4.7 Описание образовательной деятельности

Предусмотренные в программе занятия состоят из нескольких постоянно присутствующих видах деятельности: познавательной, творческой, двигательной. Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий.

На каждом занятии -вводная часть «Охрана жизни, здоровья ребёнка» (правила безопасности поведения дошкольников во время дополнительной образовательной деятельности)

1 часть. Вводная.

Дети строятся в шахматном порядке, ориентируясь, чтобы не мешать друг другу.

Проверяется правильность осанки детей, и под музыку дети здороваются с преподавателем (общий поклон, девочки – реверанс, мальчики – мужской поклон).

В первой части ставится задача подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятия.

Используются следующие виды движений:

Ходьба – бодрая, спокойная, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка» вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена, «гусиным» шагом.

Бег – лёгкий, ритмичный, передающий различные образы «бабочки», «птички», «ручейки» (младший возраст), а также высокий, широкий, пружинящий бег.

Прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскоки «лёгкий» и «сильный».

Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения.

2 часть. Основная.

(Сказка) Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника «Зёрнышко». Упражнения проводятся в виде сказочных путешествий, по ходу которых дети изображают сказочных персонажей, выполняя упражнения на различные группы мышц. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу слушателя (обязательно с прямой спиной). Сюжет сказок строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка.

3 часть. Заключительная.

В этой части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяют двигательные навыки детей, дети самостоятельно импровизируют, создавая пластический образ, развивают воображение, фантазию, различают эмоции в мимике и пантомимике. Подвижные игры: «Вправо - влево», «Совушка», «Иголочка - шей», «Дракончик», «Эхо», «Надувной шарик», «Резиновая игрушка», «Снежные человечки», «Воротики – кто быстрее» и т. д.

Заканчивается занятие подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем (общий поклон, девочки – реверанс, мальчики – мужской поклон).

4.8. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики их образовательных потребностей и интересов.

4.8.1. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Формы организации деятельности детей на занятиях:

- фронтальный – это одновременная работа со всеми учащимися;
- коллективный – это организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;
- индивидуально - фронтальный – это чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- в парах – это организация работы по парам;
- индивидуальный – это индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Формы проведения занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие,
- игра.

Методы и приемы:

1. Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ. Показываю упражнение я или подготовленный мною ребёнок.
2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному. Многие упражнения детям знакомы, но под другими названиями и выполняются в более медленном темпе. Например, «Дерево», «Сорванный цветок», «Звезда». На занятии я использовала самые простые упражнения.
3. Систематичность. Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.
4. Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Начинаем выполнять упражнение с 4 раз, постепенно увеличивая количество повторов.
5. Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка. Я работаю с детьми четвёртый год. Я знаю их возможности. Поэтому требования к детям индивидуальные.
6. Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять. Для этого перед разучиванием упражнения я объясняю детям для укрепления, каких мышц данное упражнение.

Основные правила стретчинга:

- разогрев перед упражнениями;
 - медленное и плавное выполнение упражнений;
 - «правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость;
 - спокойное дыхание;
 - растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.
- Элементы игрового стретчинга можно использовать также на утренней гимнастике.

Занятия игровым стретчингом с детьми показывают, что близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

4.9. Возрастные особенности развития

У ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены

ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

Физическое развитие детей 6-7 лет характеризуется интенсивным ростом. Заканчивается формирование костной системы физиологических изгибов позвоночника, свода стопы. Поскольку скелет ребенка в большой степени состоит из хрящевой ткани, важно создать условия, при которых можно максимально снизить неблагоприятные факторы, влияющие на осанку, особенно тогда, когда ребенок пойдет в школу и будет много времени проводить за столом, выполняя домашние задания. Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие нагрузки, чем у детей раннего возраста. Пульс становится стабильнее и устойчивее. Изменения физического развития в 6-7 лет касаются и мышечной системы. В 6-7 лет быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованы, осанка правильная. Также ребенок хорошо бегает - равномерно и достаточно быстро. Ему удастся выполнять прыжки на месте, с продвижением, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. Хорошо владеет навыками метания. Физическое развитие ребенка 6-7 лет позволяет ему удерживать равновесие и выполнять множество сложных упражнений. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

4.10. Календарно –тематическое планирование

4.10.1. Календарно –тематическое планирование.

Месяц	Планируемая дата	Номер / тема занятия	Кол-во часов		Отметка о проведении план факт (дата)
			план	факт	
октябрь	02.10.2024	1. Сказка «Спать пора»	1		
	09.10.2024	2. Сказка «Лесовички 1 часть»	1		
	16.10.2024	3. Сказка «Лесовички 2 часть».	1		
	23.10.2024	4. Закрепление упражнений, игры	1		
ноябрь	06.11.2024	1. Сказка «Кто поможет воробью»	1		
	13.11.2024	2. Закрепление упражнений, игры	1		
	20.11.2024	3. Сказка «Кто я»	1		
	27.11.2024	4. Закрепление упражнений	1		

декабрь	04.12.2024	1.Сказка «Невоспитанный мышонок».	1		
	11.12.2024	2.Закрепление упражнений, игры.	1		
	18.12.2024	3.Сказка «Волшебные яблоки».	1		
	25.12.2024	4. Закрепление упражнений, игры	1		
январь	09.01.2025	1. Сказка «Как медведь себя напугал»	1		
	15.01.2025	2. Закрепление упражнений, игры	1		
	22.01.2025	3. Сказка «Воробей и карасик»	1		
	29.01.2025	4.Закрепление материала, игры	1		
февраль	05.02.2025	1. Сказка «Как у слона хобот появился»	1		
	12.02.2025	2. Закрепление упражнений, игры	1		
	19.02.2025	3. Сказка «Три брата»	1		
	26.02.2025	4. Закрепление упражнений, игры	1		
март	05.03.2025	1. Сказка «Хвастунишка»	1		
	12.03.2025	2. Закрепление упражнений, игры	1		
	19.03.2025	3. Сказка «Лягушка и лошадь»	1		
	26.03.2025	4. Закрепление упражнений, игры	1		
апрель	02.04.2025	1. Сказка «Чижик»	1		
	09.04.2025	2. Закрепление упражнений, игры	1		
	16.04.2025	3. Сказка «Как зайцы волка напугали»	1		
	23.04.2025	4. Закрепление упражнений, игры	1		
май	07.05.2025	1. Сказка «Белая змея» 1 ч.	1		
	14.05.2025	2. Закрепление упражнений	1		
	21.05.2025	3. Сказка «Белая змея» 2.ч.	1		
	28.05.2025	4. Итоговое занятие	1		

5.Оценочные и методические материалы

Педагогические методики и технологии:

- Беседа;
- Игры;

- Ролевые игры (деловые);
- Тренинги (системы упражнений на взаимодействие в группе);
- Системы последовательных заданий;
- Демонстрация;
- Упражнение с объяснением и исправлением ошибок;
- Метод многократного повторения «делай как я».

Современные образовательные технологии:

- Здоровьесберегающие;
- Игровые технологии;
- Технологии коллективного творчества;
- Информационно коммуникативные технологии.

5.1. Система контроля результативности обучения.

Система контроля результативности обучения. Оценивание качества образовательной деятельности по реализации Программы представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование.

Оценка результатов освоения программы необходима для:

- Выявления начального уровня развития способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- прослеживания динамики развития;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Открытые занятия.
- Обследование детей проводится на занятиях по-игровому стретчингу. Во время занятий наблюдается выполнение танцевальных элементов, стретчинговых упражнений, манера и характер исполнения движений, эмоциональное восприятие музыкального и разговорного сопровождения и определяется уровень способности каждого ребенка.

Тестирование проводится в группе с целью выявления уровня развития гибкости и координации у детей среднего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации. Этот процесс в условиях дошкольной образовательной организации проводился с помощью упражнений, которые прошли теоретическое обоснование и проверку педагогической практикой. Выбор тестов был обусловлен необходимостью наиболее полно охарактеризовать уровень развития физических качеств воспитанников, и включал следующие виды упражнений.

Система контроля результативности обучения:

Входной контроль - осуществляется диагностика при поступлении в группу.

Итоговый контроль – проводится в конце учебного года (май) и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за год. В течение года проводится открытое занятие для родителей, где дети могут продемонстрировать полученные навыки и умения.

Формы контроля: - игра - наблюдение - открытые занятия.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества: педагогические наблюдения, связанные с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации. Программа предоставляет педагогу право самостоятельного выбора инструментов педагогической оценки детей. Диагностика проводится по следующим критериям

Оценка гибкости у детей осуществлялась по показателям:

- подвижности в плечевых суставах при выполнении наклона с гимнастической палкой в руках за спиной (см);
- подвижности позвоночного столба при выполнении наклонов туловища в стороны (см);
- подвижности позвоночного столба при выполнении наклона туловища вперед из положения сидя (см);

- подвижности в тазобедренных суставах при отведении ноги в сторону.
- подвижность в плечевом суставе оценивают с помощью гимнастической палки (верёвки) по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше подвижность в этом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (верёвки), выполняет выкрут прямых рук назад. Наименьшее расстояние между кистями рук также сравнивают с шириной плечевого пояса испытуемого по соотношению длины хвата и ширины плеч.
- подвижность позвоночного столба оценивают по степени наклона туловища вперёд. Испытуемый в положении стоя на скамейке или сидя на полу наклоняется вперёд до предела, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до среднего пальца руки (см).
- подвижность в тазобедренном суставе оценивают по углу между ногами (градус), образуемому при максимальном отведении ноги в сторону и удержании этого положения 2-3 с.
- степень проявления гибкости существенно зависит от уровня развития координационных способностей, которые при выполнении статических упражнений проявляются в способности поддерживать определённую позу в течение установленного времени. Основываясь на этом уровень развития у детей координационных способностей мы оценивали по результатам выполнения упражнений: «Веребочка»
- при выполнении теста «Веребочка» ребёнок стоит прямо, выставив стопу одной ноги впереди второй на одной линии, носок касается пятки, руки вытянуты прямо вперед, пальцы разведены, ладони вниз, глаза закрыты. Результат выполнения упражнения оценивается по времени удержания положения тела без признаков нарушения координации (покачивание, изменение положения рук или ног).
- при выполнении теста «Дерево» мы оценивали устойчивость удержания тела на одной ноге: стопа одной ноги прижимается к колену второй и максимально отводится в сторону, руки подняты, разведены в стороны горизонтально, глаза открыты. Секундомер фиксирует время удержания положения тела при отсутствии признаков нарушения координации (покачивание, изменение положения рук или опорной стопы).

Таблица мониторинга деятельности

Ф.И. ребенка	Контрольные упражнения							
	Подвижность в плечевом суставе (см)	Подъём левой ноги в сторону (град)	Подъём правой ноги в сторону (град)	Наклон корпуса влево (см)	Наклон корпуса вправо (см)	Наклон корпуса вперёд (см)	«Веребочка» (с)	«Дерево» (с)
	49	58	58	25	26	11	5	3
	48	42	42	28	31	10	4	4

5.2. Взаимодействие с семьями воспитанников

Мероприятия	Дата	Задачи
Анкетирование родителей с целью выявления уровня осведомлённости об «Игровом стретчинге»	сентябрь	Изучить представление родителей об обучении детей дошкольного возраста по программе игрового стретчинга.
Выступление на родительском собрании. Цель: ознакомление с работой кружка, целями, задачами, формой одежды	Сентябрь-октябрь	Обогатить знания о физических навыках и умениях детей, задачах, поставленных перед всеми участниками педагогического

		процесс
Распространение информационных материалов: папки-передвижки, буклеты, памятки	В течение года	Знакомство родителей с играми, Упражнениями
Индивидуальные консультации	В течение года	По запросу родителей
Оказание информационной поддержки родителям и заинтересованность в проявлении талантов детей	В течение года	Агитировать родителей к совместным занятиям с детьми, активно рекомендовать спортивные секции, подходящие для данного возраста
Участие в мероприятиях детского сада в рамках «Дня открытых дверей» для родителей	май	Познакомить родителей с результатами деятельности детей

6.Список литературы

1. Буренина А.И. "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика". Санкт-Петербург. "Детство-пресс". 1999 г.
2. Егоров Б.Б., Кудрявцев В.Т., "Развивающая педагогика оздоровления". Москва Линка-Пресс. 2009 г.
3. Назарова А.Г., "Игровой стретчинг" Санкт-Петербург. Учебно-методический центр "Аллегро". 2004 г.
4. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург. "Детство-пресс". 2009 г.