Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №85» г. Барнаула

МБДОУ «Детский сад №85»

Утверждаю

Приказом заведующего МБДОУ «Детский сад №85»

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Уланова

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

Протокол №\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

Программа дополнительного образования

«Игровой стретчинг малышам»

Для детей 3 – 5 лет

Начато:

Окончено:

Г. Барнаул

2020

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы и подпункты программы | №  страницы |
| Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы» | 3 |
| 1.1.Пояснительная записка | 3 |
| 1.2.Цель и задачи программы | 5 |
| 1.3.Содержание программы | 5 |
| 1.4. Планируемые результаты | 17 |
| Раздел 2 «Комплекс организационно – педагогических условий» | 17 |
| 2.1. Календарный учебный график | 18 |
| 2.2. Условия реализации программы | 19 |
| 2.3. Формы аттестации | 20 |
| 2.4. Оценочные материалы | 20 |
| 2.5. Методические материалы | 22 |
| 2.6. Список литературы | 24 |
| Лист дополнений и изменений | 25 |

# Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

# 1.1. Пояснительная записка

Программа «Игровой стретчинг малышам» для детей 3 – 5 лет разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г., № 28564).

Устав образовательной организации (могут быть представлены документы регионального уровня).

Современные тенденции развития общества, реализация социального образовательного запроса на всесторонне развитое поколение, заказ родителей на дополнительную образовательную услугу определили перед МБДОУ «Детский сад №85» необходимость создания дополнительной услуги – «Игровой стретчинг малышам». В соответствии с законом «Об образовании в РФ», ст.48 п.1 («Обязанности и ответственность педагогических работников» - педагогические работники обязаны осуществлять свою деятельность в соответствии с утвержденной рабочей программой), на педагогическом совете было принято решение о целесообразности разработки программы, направленной на организацию двигательной деятельности младших дошкольников средствами игрового стретчинга.

Физкультурно – спортивная направленность программы актуализирует проблему низкой физической активности детей дошкольного возраста. П.Ф. Лесгафт выявил решающее значение мышц в формировании суставных поверхностей, разрабатывая закономерности анатомического строения мышц, костей и суставов, и их функциональных особенностей. В дошкольном возрасте начинается развитие способности переносить 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.

Основной идеей является то, что игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Форма проведения занятия – сказка, повествование увлекательных и захватывающих историй, которое воплощается в движениях, позах.

Реализация игровых возможностей - суть игрового стретчинга в дошкольном возрасте.

Гимнастика с элементами игрового стретчинга доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями.

Программа разработана для детей 3 – 5 лет и основывается на возрастных особенностях развития дошкольников.

*Возрастная характеристика, контингента детей 3-4 лет.*

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

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

*Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет*

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

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

Срок освоения программы 8 месяцев в объеме 62 учебных часов Форма обучения по программе «Игровой стретчинг малышам» - очная.

Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом, состав группы постоянный.

# Цель и задачи программы

Целью разработки программы является развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста 3-5 лет средствами гимнастики игрового стретчинга, направленной на растяжку, увеличение подвижности суставов, разработку и укрепление мышц всего тела.

Задачи рабочей программы:

Развивать физические способности: мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности;

Развивать психические качества: внимание, память, воображение, мышление в соответствии с возрастными особенностями;

Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, способствовать улучшению кровообращения, работы сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

Формировать правильную осанку, обеспечить профилактику плоскостопия;

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

Сопоставлять название основных поз с моделями их реализации;

Поддерживать инициативу детей в двигательной деятельности, эмоционального самовыражения, творчестве движений.

# Содержание программы

**Учебный план дополнительной организованной образовательной деятельности «Игровой стретчинг малышам» на 2020 – 2021 учебный год**

**Пояснительная записка**

Учебный план МБДОУ «Детский сад №85» является нормативным документом, устанавливающим перечень дополнительных образовательных услуг и объем учебного времени, отводимого на проведение дополнительной организованной образовательной деятельности.

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

В разработке программы использованы материалы Е.А.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг». Приоритет программы – привлечение детей к активной двигательной деятельности, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья, развитие позитивного отношения к здоровому образу жизни средствами игрового стретчинга, здоровьесберегающих технологий, подвижных игр.

Основными условиями активной двигательной деятельности дошкольников и психоэмоционального комфорта реализации программы являются:

-воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий;

-создание условий для творчества и преобладания положительных эмоций на занятиях кружка;

-выполнение детьми движений с установкой на легкость и красоту на занятиях;

-создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

Программа направлена на создание условий развития детей, открывающих возможности для их позитивной социализации, их личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

Программа построена на позициях гуманно – личностного отношения к ребёнку.

При составлении учебного плана учитывалось соблюдение минимального количества дополнительной организованной образовательной деятельности на реализацию каждого комплекса упражнений с предельно допустимыми нагрузками. Часы групповой и индивидуальной образовательной деятельности входят в объем максимально допустимой нагрузки.

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

Дополнительная образовательная деятельность проводится во вторую половину дня. Продолжительность занятия зависит от возраста детей и составляет у младших дошкольников 15-20 минут.

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Кол-во часов | Теория | Практика |
| 1 | Упражнения на растяжку | 18 |  | 18 |
| 2 | Упражнения на укрепление мышц тела | 16 |  | 16 |
| 3 | Здоровьесберегающие технологии | 10 | 2 | 8 |
| 4 | Корригирующая гимнастика | 8 |  | 8 |
| 5 | Подвижная игра | 10 |  | 10 |
|  | | 62 | 2 | 60 |

Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом, состав группы постоянный.

# Расписание занятий

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Кол-во Занятий в неделю | Кол-во занятий в месяц | Кол-во занятий в год | Время проведения | Автор и название программы доп. образования |
| Группа  3-5 лет | 2 | 8 | 62 | Понедельник16.00 – 16.20 | Дополнительная образовательная программа «Игровой стретчинг малышам» разработчик Жидкова С.В |
| Четверг 16.00 – 16.20 |

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

Реализация программы ведется обучающими комплексами, которые состоят из упражнений на растяжку всех групп мышц, а также специальных упражнений для укрепления мышц спины, шеи, ног, плечевого пояса.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период выполнения** | **Название комплекса** | **Цель, Задачи** | **Реализация комплекса** | **Кол-во занятий** |
| Октябрь | Мониторинг физической подготовленности в игровом тренинге «Приключения Солнечного Лучика» | Провести мониторинг физической подготовленности каждого ребенка, определить его физические особенности. | -Танцевальная разминка, -Тренинг «Приключения Солнечного Лучика»  -Тестирование силовой выносливости «Рыбка»  «Уголок»  - подвижная игра «День и ночь»  - самомассаж мячами массажорами | 1 |
| Игровая сказка «Мой рисунок» | Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; разучить простые упражнения на растяжку | * корригирующая ходьба; * легкий бег; * упражнения для растяжки: Гора, Ручеек, Цветочек, Бабочка, Елка, Дворец (домик), Дерево, Дуб, * упражнения на дыхание; * упр. для укрепления мышц спины: * «Лодочка» (10раз) * «Велосипед» (10сек) * Подвижная игра «День и ночь» * упражнения для укрепления свода стопы «Гусеница», «Поезд» | 1 |
| Игровая сказка «Я в гостях у сказки» | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплекс  «Спасти солнышко» | Развивать навыки выполнения простых упражнений на растяжку; формировать навыки владения своим телом, | -игра «Найди свое место» (корригирующая ходьба и бег врассыпную)  -упражнения на растяжку: Солнышко, Лучик, Месяц, Звездочка, Собачка, Волк, Еж  - упражнения для укрепления мышц спины и пресса «Велосипед» (10 сек) «Лодочка» (10 раз), «Петушок»  - подвижная игра «Волшебное озеро»;  Пальчиковая гимнастика «Братцы – пальцы». | 1 |
| Комплекс «На лужайке» | * корригирующая ходьба; бег; * -упражнения для растяжки: Дерево, Еж, Елка, Паучок, Бабочка, Цветок, Солнышко, Собачка, Колокольчик   - упражнения для укрепления мышц спины и пресса «Лодочка» (10 раз), «Велосипед» (10сек)  -дыхательная гимнастика «Ветерок»;   * подвижная игра «Бабочки на цветочки»; * ходьба по массажным дорожкам. | 1 |
| Комплекс  «Веселые друзья» | Развивать навыки выполнения простых упражнений на растяжку; формировать навыки владения своим телом, | - игра «Найди свое место» (корригирующая ходьба и бег врассыпную)  - упражнения для растяжки: Солнышко, Кошка, Лучик, собачка хвостик вверху, Лягушка, Гора, Петушок  -упражнения для укрепления мышц спины «Лодочка» (10 раз), «Велосипед» - (10 сек)  - дыхательная гимнастика «Насос»;   * подвижная игра «Петушок – золотой гребешок»; * Пальчиковая гимнастика «Братцы – пальцы».   очки»; | 1 |
| Комплекс «Сказка, как Петушок Солнышко будил» | 2 |
| **Итого занятий в месяц** | | | | **8** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ноябрь | Комплекс  «Оранжевая страна» | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; укреплять мышечный тонус и психоэмоциональную регуляцию организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма. | * Корригирующая ходьба; бег; * упражнения для растяжки: Солнышко, веточка, зернышко, дерево, змея, ель, ящерица, кузнечик * дыхательная гимнастика «Шарик»; * подвижная игра «Музыкальный домик»; * упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса «Лодочка», «Велосипед» (15 сек), «Петушок» * Релаксация «Черепашка на Солнышке» * Пальчиковая гимнастика «Лесенка» | 2 |
| Игровая деятельность  «Покажи упражнение» | Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга укреплять мышечный корсет | * игра «Найди свое место» (корригирующая ходьба и бег врассыпную) * упражнения для растяжки: Солнышко, зернышко, дерево, ель, веточка, ящерица, змея, кузнечик * дыхательная гимнастика «Ветерок»; * подвижная игра «Кот и мыши»;   -упражнения для укрепления мышц спины брюшного пресса «Водолаз», «Велосипед» (15 сек)   * ходьба по массажным дорожкам, самомассаж стоп и ладоней | 1 |
| «Сказка подводного царства» | * корригирующая ходьба; бег; * упражнения для растяжки: ель, маленькая елочка, ручей, дерево, зернышко, солнышко, веточка, березка, месяц, ученик, звездочка, дерево. * дыхательная гимнастика «Борода Нептуна»;   -упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса «Водолаз», «Хвост Русалки», «Велосипед» (15сек)  -подвижная игра «Ловкие русалки»   * релаксация «Морской прибой» | 2 |
| «Сказка о том, как появился на Алтае ленточный бор» |  | * корригирующая ходьба; бег;   - упражнения для растяжки: ель, маленькая елочка, ручей, дерево, зернышко, солнышко, веточка, березка, месяц, ученик, звездочка, дерево   * дыхательная гимнастика «Полет перышка»; * упражнение на равновесие «Петушок» * подвижная игра «Медвежий Торжок»   -релаксация «Голос леса». | 2 |
| Игровая деятельность  «Покажи упражнение» | Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга | --игра «Найди свое место» (корригирующая ходьба и бег врассыпную)  - упражнения для растяжки: ель, маленькая елочка, ручей, дерево, зернышко, солнышко, веточка, березка, месяц, ученик, звездочка, дерево.   * дыхательная гимнастика «Полет перышка»; * упражнение на равновесие «Петушок» * подвижная игра «Медвежий Торжок»   -релаксация «Голос леса». | 1 |
| **Итого занятий в месяц** | | | | **8** |

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

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Март | Комплекс к сказке «Горная страна» | Воспитывать умение эмоционального выражения, творчества в движении  Развивать и функционально совершенствовать работу органов  дыхания, кровообращения, нервной системы организма | * корригирующая ходьба; бег; * - упражнения для растяжки: дерево, солнышко, солнышко садится, поза ученика, зернышко, ель, гора, рыбка; * упражнения на дыхание;   - упражнения для укрепления мышц тела: «Полумостик» (10 раз), «Ящерица» (10раз), «Жеребенок» (10 раз).   * подвижная игра «У медведя во бору»; * самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. | 2 |
| Сказка  «Горная страна» | 1 |
| Комплекс к сказке «Пробуждение весны» | Укреплять мышцы спины и плечевого отдела позвоночника совершенствовать работу органов  дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать самовыражение и творчество в движении | * корригирующая ходьба; бег; * - упражнения для растяжки: Дерево, солнце, луна, солнце идет на закат, собака хвостик к верху, бабочка, цветок, цветок распускается, лягушка, колокольчик, книжка; * упражнения на дыхание;   - упражнения для укрепления мышц тела: «Велосипед» (30 сек), «Полумостик» (10 раз), «Ящерица» (10 раз), «Жеребенок» (10 раз).   * подвижная игра «Бабочки и пчелки» * самомассаж, | 2 |
| «Пробуждение весны» | 1 |
| Игровой тренинг «Знаем, во что играем» | Закреплять умение сопоставлять название поз с двигательным стереотипом | -Танцевальная разминка  «Спортивная ходьба»  - Игровой тренинг «Знаем, во что играем»  Подвижная игра «Самолеты»  Игра малой подвижности «Покажи предмет» | 1 |
| «Ожерелье здоровья» занятие с родителями | Приобщить родителей к совместной деятельности | | 1 |
| **Итого занятий в месяц** | | | | **8** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Апрель | Комплекс к сказке «Космические путешествия» | Развивать мышечную силу мышц спины, бедер и плечевого пояса, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность | * Танцевальная разминка «Я – ракета»; * упражнения для растяжки: Солнышко, дерево, жук, кузнечик, бабочка, змея, рыбка, ежик, цветок, месяц, домик зернышко, вафелька, * мобилизующее дыхание * упражнения для укрепления мышц тела: «Велосипед» (30 сек), «Полумостик» (10 раз), «Ящерица» (10 раз), «Жеребенок» (10 раз). * Подвижная игра «Космонавты и комета» * гимнастика для укрепления свода стопы «Гармошка», | 2 |
| «Космические путешествия» | 1 |
| Упражнения к комплексам «Весенняя сказка», «Чудесный сон» | Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать умение эмоционального выражения, творчества в движении | * Танцевальная разминка; * упражнения для растяжки Солнышко, жук, дерево, ящерица, кузнечик, ежик, ласковая кошка, петушок, пес, полумостик; * упражнения на дыхание; * упражнения для укрепления мышц тела: «Велосипед» (30 сек), «Полумостик» (10 раз), «Ящерица» (10 раз), «Жеребенок» (10 раз). * равновесие «Петушок» * подвижная игра «Пчелки на полянке»; * Релаксация «Весенняя капель» | 1 |
| «Весенняя сказка» | 1 |
| Сказка «Чудесный сон» | 1 |
| Игровой тренинг «Знаем, во что играем» | Закреплять умение сопоставлять название поз с двигательным стереотипом | -Танцевальная разминка «Спортивная ходьба»  -Игровой тренинг «Знаем, во что играем»  Подвижная игра «Покажи предмет»  Игра «Веселые обезьянки» | 2 |
| **Итого занятий в месяц** | | | | **8** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Май | Закрепление материала в собирательной сказке.  Героев сказки предлагают дети Комплекс 1 | Закреплять умения выполнять упражнения, которые использовались в течение года, активизировать воображение, двигательную память | * корригирующая ходьба; бег; * упражнения для растяжки: Солнышко, лучики, страус, ручеек, вафелька, веточка; * упражнения на дыхание;   - подвижная игра «Из круга»;  - упр-ния для укрепления мышц тела: «Велосипед» (30 сек), «Полумостик» (10 раз), «Ящерица» (10 раз), «Жеребенок» (10 раз).  - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. | 1 |
| Комплекс 2 | Подвижная игра «Самолеты» | 1 |
| Комплекс 3 | Подвижная игра «Бабочки и пчелки» | 1 |
| Комплекс 4 | Подвижная игра «Парашютные фантазии» | 1 |
| Комплекс 5 | Игра «Веселые обезьянки» | 1 |
| Мониторинг развития двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга  Игровой тренинг «Нарисую я картину» | Обобщить навыки двигательной деятельности, определить показатели гибкости, выносливости | -танцевальная разминка;  - Тренинг «Нарисую я картину»  - Тестирование силовой выносливости «Рыбка», «Уголок»  - подвижная игра «Парашютный футбол»  - Ходьба по массажным дорожкам | 2 |
| Открытое занятие совместно с родителями. | Приобщать родителей к оздоровительной деятельности средствами игрового стретчинга | * Совместная с родителями корригирующая ходьба, бег; * упражнения для растяжки по показу детей; * дыхательные упражнения; * подвижная игра   «Большие и маленькие»   * Массаж рук и ног родителями своим детям | 1 |
| **Итого занятий в месяц** | | | **8** |
| **ИТОГО ЗАНЯТИЙ за год** | | | | **62** |

**I.4. Планируемые результаты по реализации рабочей программы**

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

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

*Целевые ориентиры детей младшего дошкольного возраста 3 – 4 года:*

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации;

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

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

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением.

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

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

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

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

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

# Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

* 1. **Календарный учебный график по дополнительным платным образовательным услугам МБДОУ «Детский сад №85» на 2020-2021 уч. г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Календарный учебный график является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации дополнительного образовательного процесса в 2020-2021 учебном году в МБДОУ «Детский сад №85».

Календарный учебный график по дополнительным платным образовательным услугам учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание календарного учебного графика:

Режим работы МБДОУ «Детский сад №85» рабочая неделя состоит из 5 дней, суббота и воскресение - выходные дни. Согласно статье 112 Трудового Кодекса Российской Федерации, а также Постановления о переносе выходных дней Правительства РФ от 24.09.2015г. № 1017 в годовом календарном учебном графике учтены нерабочие (выходные и праздничные) дни.

Продолжительность учебного года составляет период с октября по май учебного года. Включает в себя 36 недель (1 и 2 полугодия) без учета каникулярного времени.

Проведение педагогической диагностики достижения детьми планируемых результатов освоения программы по дополнительному образованию предусматривает организацию первичной итоговой педагогической диагностики, которая входит в часть дополнительных услуг в рамках академических часов, отведенных на оказание услуги по дополнительным образовательным программам;

Праздники для воспитанников в течение учебного года по дополнительным платным образовательным услугам планируются в соответствии с планом работы педагога по дополнительным платным образовательным услугам на учебный год.

Организация каникулярного отдыха по дополнительным платным образовательным услугам совмещается с каникулярным отдыхом в детском саду (середина учебного года, летний период).

Календарный учебный график по дополнительным образовательным услугам обсуждается и принимается Педагогическим советом на начало учебного года.

Дошкольная организация в установленном законодательством РФ порядке несет ответственность за реализацию не в полном объеме программы дополнительного образования в соответствии с календарным учебным графиком.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Режим работы учреждения | | | | | |
| Продолжительность учебной недели | 5 дней (с понедельника по пятницу) | | | | |
| Время работы возрастных групп | 12 часов | | | | |
| Нерабочие дни | Суббота, воскресенье и праздничные дни | | | | |
| 2. Продолжительность учебного года | | | | | |
| Учебный год | с 16.09.2019 по 29.05.2020 | | | | 36 недель |
| 1 полугодие | с 16.09.2019 по 31.12.2019 | | | | 14 недель |
| 2 полугодие | с 09.01.2020 по 29.05.2020 | | | | 22 недель |
| 3. Продолжительность занятий по доп. образовательным услугам | | | | | |
| Группа 3-5 лет | 15- 20 мин. | | | | |
| 4.Недельная образовательная нагрузка | | | | 2 | |
| 5. Объем нагрузки в месяц | | | | 8 | |
| 6. Мероприятия, проводимые в рамках дополнительного образовательного процесса | | | | | |
| 6.1. Педагогическая диагностика планируемых результатов освоения детьми программы дополнительного образования: | | | | | |
| Первичный мониторинг | | 01.10.2020 - 18.10.2020 | | 1 занятие | |
| Итоговый мониторинг | | 18.05.2021 - 31.05.2021 | | 2 занятия | |
| 6.2. Участие воспитанников в праздниках | | | | | |
| Открытые занятия для родителей | | | май 2021 | | |

Согласно статье 112 Трудового кодекса Российской Федерации нерабочими праздничными днями в Российской Федерации являются: **1-11 января -** Новогодние каникулы; **7 января -** Рождество Христово; **23 февраля** - День защитника Отечества; **8 марта - М**еждународный женский день; **1 мая** - Праздник Весны и Труда; **9 мая -** День Победы.

# Условия реализации программы

**Материальное и методическое обеспечение реализуемой программы.**

Для обеспечения планируемых результатов в МБДОУ «Детский сад №85» в наличии следующие средства и оборудование:

* технические средства для музыкального сопровождения: музыкальный центр, музыкальная подборка композиций и музыкальных произведений;
* массажеры шариковые – 15 шт., массажеры с шипиками – 10 шт., ортопедические коврики – 15 шт.;
* массажные дорожки для корригирующей ходьбы – 5 шт.;
* ковровое покрытие, т.к. многие упражнения выполняются из положений сидя, лежа на животе и спине;
* оборудование для подвижных игр (обручи разных диаметров-15 шт.)
* атрибуты для дыхательной гимнастики (перышки, мягкие шерстяные шарики, султанчики)

Оборудование и инвентарь соответствует количеству детей, обучающихся по программе.

# Кадровое обеспечение программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Педагог | Образование | Должность | Стаж в должности | Стаж преподавания |
| Жидкова  Светлана  Владимировна | Высшее, Алтайский аграрный университет, 2000,  Профессиональная переподготовка «Дошкольное образование»  Алтайская государственная педагогическая академия, 2012  Профессиональная переподготовка «Инструктор по физической культуре»  Учебный центр дополнительного профессионального образования «Прогресс», 2019 г. | Инструктор  по  физической  культуре | 9 лет | 6 лет |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |

* 1. **Формы аттестации,** призваны отражать достижения цели и задач.

Для определения результативности освоения программы разработаны следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

1. Педагог дополнительного образования в течении учебного периода ведет журнал посещаемости воспитанников.
2. Педагог дополнительного образования по итогам учебного периода, на основании мониторинга оценочных материалов составляет аналитическую справку с указанием процентного показателя освоения программы каждым воспитанником.
3. Для предъявления и демонстрации образовательных результатов педагог дополнительного образования с каждой группой воспитанников проводит открытое занятие для родителей и администрации дошкольной организации

# Оценочные материалы

**Система мониторинга** достижения детьми планируемых результатов программы представляет собой процесс непрерывного научно обоснованного, диагностико - прогностического слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения (приложение 1).

Система мониторинга разработана на основе диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста Бирюковой Н.Г. и включает: достижение детьми планируемых результатов освоения программы, обеспечение комплексного подхода к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, осуществление оценки динамики достижений детей, описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Мониторинг двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга малышам проводится два раза в год (в октябре и мае). Результаты отражаются в карте мониторинга физической подготовленности.

Мониторинг освоения программы осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

К методам проведения мониторинга рабочей программы:

* Наблюдение - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.
* Беседа - метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации в форме свободного опроса носит естественный, неформальный характер.
* Критериально-ориентированные методики не тестового типа - это формализованная оценка выполнения заданий результатов игры, упражнений.
* Критериально-ориентированное тестирование - используется для оценки степени владения испытуемым пройденным материалом. Для мониторинга физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста в игровом стретчинге используются показатели с определением уровня их выполнения. Высокий уровень характеризуется выполнением движений уверенно, без ошибок; средний – с допускаемыми некоторыми ошибками, но с правильной техникой их исполнения и низкий уровень предполагает значительное количество допущенных ошибок при выполнении упражнений.

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

Формой проведения мониторинга является наблюдение за выполнением детьми выборочных упражнений и оценке по критериям разработанной диагностики. В соответствии с данными которой выявляются индивидуальные особенности развития каждого ребенка и намечаются при необходимости индивидуальные маршруты образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг выносливости определяется тестом выполнения упражнения «рыбка», «уголок» в соответствии с методикой [2].

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

# Методические материалы

Организация образовательного процесса является очной.

Методы обучения: словесный; наглядный; практический.

Методы воспитания: мотивация, убеждение, стимулирование, поощрение.

Для детей дошкольного возраста методика проведения занятия основана на статичных растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, с использованием игровых ситуации, обеспечивающих связь с региональным компонентом Алтайского края: ознакомление с флорой и фауной средствами сказок и игр.

Доступность двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга детям с ослабленным здоровьем, низким уровнем развития физических качеств, проблемами в эмоционально – волевой сфере и низкими адаптивными возможностями обеспечивается умеренной физической нагрузкой, сюжетным наполнением занятия.

Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Соблюдается плавность выполнения поз, что заставляет детей действовать осмысленно, в спокойном ритме для умеренной нагрузки на организм. Вследствие чего, снижается мышечное напряжение, улучшается настроение, поднимается самооценка, создается ощущение комфорта и спокойствия

Физические упражнения, имеющих динамический характер, направлены на укрепление мышц тела ребенка: брюшного пресса, мышц рук и ног, мышц спины и шеи. С их помощью улучшаются обменные процессы, улучшается кровообращение, умеренные кардионагрузки носят физкультурно - оздоровительный характер.

В совокупности в комплексе двигательной деятельности используются здоровьесберегающие технологии, которые оказывают благоприятное воздействие на детский организм:

* + - Дыхательная гимнастика необходима для быстрого восстановления организма после физических нагрузок, снижения утомляемости и повышению концентрации внимания;
    - Пальчиковая гимнастика способствует развитию речи, творческого мышления, активизирует моторику рук, вырабатывая ловкость, умение управлять своими движениями, концентрироваться;
    - Релаксационная гимнастика - метод физического воздействия на мышечный тонус для снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения;
    - Самомассаж с использованием тренажеров позволяет повысить жизненный тонус, нормализовать кровообращение конечностей детей младшего дошкольного возраста;
    - Подвижная игра способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений, активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

**Формы организации образовательного процесса** групповые по 10-15 человек, индивидуальные.

Методика реализации в дошкольном возрасте основывается на игровой, коммуникативной, продуктивной, музыкально - художественной; в самостоятельной деятельности детей, при взаимодействии с семьями детей по реализации рабочей программы по средствам домашнего задания: группового и индивидуального.

Таким образом, решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей; самостоятельной деятельности детей в соответствии со спецификой дошкольного образования.

**Формы организации двигательной деятельности**, используемые в образовательном процессе:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Непосредственно образовательная деятельность** | **Самостоятельная деятельность детей** | **Совместная деятельность с семьей** |
| Форма организации деятельности | | |
| групповая,  индивидуальная  Беседы – сказки, истории, стихи, повествования;  Комплексы игрового стретчинга, согласно календарно тематическому плану  Открытое занятие  Игровые тренинги | групповая  индивидуальная,  Создание условий для самостоятельной игровой деятельности,  Выбор музыкальных композиций | групповая  индивидуальная  Консультации для родителей;  Родительские встречи;  Индивидуальные беседы;  Совместное проведение комплексов родителей с детьми;  Открытые занятия;  Демонстрация презентации по игровому стретчингу. |

**Структура двигательной деятельности на занятии для детей 3-5 лет** включает в себя: вводную, основную и заключительную части.

1. Вводная часть (3 минуты).

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание вводной части входят: корригирующая ходьба и бег, подвижные коммуникативные игры на координацию движений, ориентацию в пространстве, развитие внимания, танцевальные разминки под музыкальное сопровождение среднего и быстрого темпа. В процессе двигательной активности выполняются дыхательные упражнения.

1. Основная часть (10-12 минут).

В этой части дети вместе с инструктором дети знакомятся с упражнениями стретчинга, закрепляют их в последующей игровой двигательной деятельности. Выполняют комплексы упражнений с элементами сказочного рассказа под музыкальное сопровождение. Так же выполняются динамические упражнения для укрепления мышц тела в соответствии с возрастными особенностями.

Подвижная игра – также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий.

Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений, способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер,

1. Заключительная часть (2-3 минуты).

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию в игровой форме, проводится самомассаж, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика. Подводятся итоги, предлагается домашнее задание групповое или индивидуальное, в зависимости от успехов детей.

Домашнее задание выполняется под контролем родителей. Таким образом, осуществляется взаимодействие с родителями, поддерживается их заинтересованность в результате, положительном примере для детей.

# Список литературы:

1. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - ТЦ «Сфера» - М.: 2010.
2. Чудимов В.Ф., Ульянова Л.Г., Серебрякова Н.П., Полещук И.Г., Драчева Т.Р. Азбука ортопедии. – Барнаул. 2014.-36 с.

**Лист дополнений и изменений**