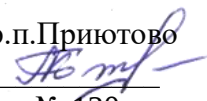


**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №3 «Аленушка» р.п. Приютово муниципального района
Белебеевский район Республики Башкортостан
(МАДОУ № 3 р.п.Приютово)**

Принята на заседании
педагогического совета
МАДОУ № 3 р.п.Приютово
протокол № 1 от 01.09.2022

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
МАДОУ № 3 р.п.Приютово
Л.П.Кузьмина 
от 01.09.2022 г., № 120



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Игровой стретчинг».

Направленность: физкультурно-спортивной

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год.



Автор – составитель:
Чуприна Мария Владимировна,
воспитатель

Приютово, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
I. Целевой раздел	4
1.1. Пояснительная записка.	4
1.1.1 Цели и задачи реализации программы.....	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
1.1.3. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста.....	5
1.2. Ожидаемые результаты:	6
II. Содержательный раздел.	6
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка.....	7
2.2. Условия реализации образовательной программы.	8
2.3. Формы и методов проведения занятий.	8
2.4. Основные направления работы с детьми.....	8
2.5. Учебно-тематический план	8
2.6. Содержание программы.....	12
2.7. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями дошкольников.	20
III. Организационный раздел.	19
3.1. Расписание кружка.....	19
3.2. Материально - техническое и методическое обеспечение Программы.	19
3.3. Особенности организации, развивающей предметно – пространственной среды	20
Приложение:	22
Расписание кружка.	26
Список детей	26

Введение

Дополнительная общеразвивающая программа «Игровой стретчинг» для детей дошкольного возраста разработана в соответствии:

- Федеральный закон РФ №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г №1726-р).
- Приказ Министерства просвещения Российской от 9 ноября 2018г.№196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 СП 2.4 36.48-20.Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".
- Основная образовательная программа дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №3 «Аленушка» р.п. Приютово муниципального района Белебеевский район Республики Башкортостан
- В разработке программы использованы материалы Е.А.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг»; А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг». Приоритет программы – привлечение детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх, развитие позитивного отношения к здоровой жизни средствами игрового стретчинга.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет).
Дополнительная общеразвивающая программа «Игровой стретчинг» реализуется в игровой форме, в процессе игры развиваются творческие способности детей.
Срок реализации Программы – 1 год.

Содержание Программы в соответствии с требованиями Стандарта включает три основных раздела - целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел Программы определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, планируемые результаты ее освоения в виде целевых ориентиров.

Содержательный раздел Программы включает описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в пяти образовательных областях: социально - коммуникативной, познавательной, речевой, художественно - эстетической, физической.

Организационный раздел Программы описывает систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей Программы, планируемых результатов ее освоения в виде целевых ориентиров, а также особенности организации образовательной деятельности.

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

*«Растяжки сопровождают нас всю жизнь.
Рождение – это растяжка. Глубокий вдох,
улыбка, любое движение тела – растяжка.
Растяжка – это гибкость, гибкость – это
молодость, молодость – это здоровье,
активность, хорошее настроение,
раскрепощенность, уверенность в себе»
Е.И. Зуев «Волшебная сила растяжки»*

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами детских садов, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Недостаточная двигательная активность отмечается у совсем маленьких детей. Конечно, в первую очередь от этого страдает мышечная система, снижается тонус мышц. Тем самым способствует нарушению осанки, кровообращения, сердечно-сосудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы. Проблема не нова, но достаточно актуальна для воспитанников нашего детского сада. Это показывает необходимость внедрения новых оздоровительных технологий, как в образовательный процесс, так и в кружковую работу с воспитанниками.

Особое внимание привлекает методика игрового стретчинга. Задача стретчинга состоит в развитии гибкости, подвижности суставов, укреплении мышц без нагрузки на позвоночник, мягкая растяжка. В результате занятий стретчингом у детей формируется правильная осанка, воспитанники «заряжаются энергией». Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы животных, сказочных персонажей и др. можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием их видов, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

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 25 -30 минут. Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с учебным

планом кружка «Игровой стретчинг» по одновозрастным группам, состав группы постоянный.

Актуальность данной программы заключается в том, что она посвящена развитию и коррекции физических качеств детей, раскрытию творческих способностей

1.1.1. Цели и задачи реализации программы.

Цель: Целью разработки программы является развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста 5-6 лет средствами гимнастики игрового стретчинга, направленной на растяжку и увеличение подвижности суставов, разработку и укрепление всех мышц тела.

Задачи рабочей программы:

Образовательные:

Способствовать формированию правильной осанки;

Содействовать профилактике плоскостопия

Развивающие:

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

Воспитывающие:

1. Формировать интерес к данному виду деятельности;

2. Приобщать к здоровому образу жизни;

Форма проведения: групповая.

Режим занятий: продолжительность 25 минут, количество занятий в неделю - 1.

Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на паласе, одежда облегченная, спортивная в чешках.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

Программа дополнительного образования детей «Игровой стретчинг» соответствует уровню дошкольного образования физкультурно-спортивной направленности, а также учитывает принципы построения содержания:

□ **Наглядность.** Показ физических упражнений игрового стретчинга, образный рассказ.

□ **Доступность.** Материал должен быть легким, гарантирующим свободу в разучивании и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.

□ **Систематичность.** Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений игрового стретчинга, усложнения техники их выполнения.

□ **Чередование нагрузки.** Важно для предупреждения утомления детей и для оздоровительного процесса.

□ **Закрепление навыков.** Многократное выполнение упражнений игрового стретчинга. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

□ **Индивидуально-дифференциальный подход.** Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

□ **Сознательность.** Понимание пользы выполнения упражнений игрового стретчинга, потребность их выполнять

1.1.3. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста. Особенности развития ребенка 5-6года.

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить.

В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

1.2. Ожидаемые результаты:

Ожидаемые результаты по реализации рабочей программы следующие:

Благодаря методике игрового стретчинга у детей старшего дошкольного возраста повысится:

- интерес к выполнению физических упражнений;
- совершенствуется гибкость тела дошкольников;
- уменьшится число детей с плоскостопием, неправильной осанкой;
- проблемами опорно-двигательного аппарата;
- активизируются мыслительные процессы;
- произойдет развитие положительных качеств личности: настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество;
- исчезнут комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

II. Содержательный раздел.

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка.

Образовательные области	Задачи
Социально-коммуникативное развитие	• В процессе двигательной деятельности у детей активизируется фантазия, развиваются творческие способности, умение действовать в коллективе, создается эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом. Формируется правильное дыхание, развивается фонематический слух. • Происходит развитие свободного общения с взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой, поощрение речевой активности детей. • С целью развития воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме используются художественные произведения, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок.
Познавательное развитие	Активизация мышления детей через подвижные игры и упражнения со спортивным оборудованием; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; самостоятельный выбор игры, пересчет мячей; специальные упражнения на ориентировку в пространстве, усвоение нового материала, построение конструкций; закрепление знаний об окружающем мире предусматривает интеграцию с областью «Познавательное развитие».
Художественно-эстетическое развитие	• Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физ. упражнений формируется красивая осанка, развивается способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений. • Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физкультурные занятия, активизирует детей, повышает качество выполняемых упражнений, организует коллектив. Она способствует выразительности, четкости, координации движений, эмоциональному переживанию музыкальных образов, развитию слуха. Ребенок учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с ее характером, средствами выразительности. Например, ходьба в различных построениях и перестроениях требует бодрой, энергичной музыки; отрывистые подскоки, притопы – легкой, игривой; помахивание лентами – нежной, напевной. Музыка влияет на физиологические процессы детского организма, она увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию. • В подвижных играх имитационно-подражательного

	характера развиваются у детей физические качества и двигательные способности, образное и творческое мышление, внимание и память, фантазию и др.
Речевое развитие	В ходе занятий дети учатся разным способам дыхания, многие упражнения сопровождаются произнесением звуков на выдохе (ф, ш, р, и другие подражания животным), Обогащается словарный запас детей, за счёт новых слов встречающихся в сказках. Дети учатся грамотно отвечать на вопросы педагога, строят полные предложения.

2.2. Условия реализации образовательной программы.

Контингент	Возраст	Срок реализации	Режим
Дети дошкольного возраста	5-6 года	1 год	1 год обучения 1 занятие в неделю

2.3. Формы и методов проведения занятий.

Основные методы, которые используются в работе – это стимуляция и мотивация деятельности и организационно-практические методы.

-наглядный метод *формирует представление о движении.*

-игровой метод, *даёт возможность совершенствования двигательных навыков.*

-вербальный (словесный) метод, *активизирует сознание ребёнка, способствует осмыслению поставленных задач;*

-репродуктивный (повторение, воспроизведение);

-практический метод строго-регламентированного упражнения, *направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков.*

Формы работы с детьми:

- фронтальный (одновременно со всей группой);
- индивидуально-фронтальный (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы);
- групповой (работа в парах и группой);
- индивидуальный (выполнение заданий, решение проблем).
- Обследование детей

2.4. Основные направления работы с детьми

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.

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 25-30 минут. Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом кружка «Игровой стретчинг» по разновозрастным группам, состав группы постоянный

2.5. Учебно-тематический план

№ п/ п	Тема	Всего занятий	Всего часов	Теор. Часов	Практ. часов
1. – 2.	Педагогическая диагностика	2	50	10	25
3.	Знакомство с понятием игровой стретчинг. Комплекс «Бывший друг»	1	25	20	5
4.	Сказка «Цыпленок и солнышко»	1	25	20	5
5.	Комплекс «Оранжевая страна»	1	25	20	5
6.	«В гостях у дуба»	1	25	20	5
7.	«Сказка о жадном императоре»	1	25	20	5
8.	«Просто так»	1	25	20	5
9.	Повторение закрепление изученного материала	1	25	5	20
10.	«Новый домик»	1	25	20	5

11.	«Ежик Витя»	1	25	20	5
12.	«Сказка как себя медвежонок напугал»	1	25	20	5
13.	«Вот как мы играем» Повторение изученного материала	1	25	5	20
14.	«Веселый зоопарк»	1	25	20	5
15.	«Приключение жирафика»	1	25	20	5
16.	Сказка «Пусть приходит зима»	1	25	20	5
17.	«Красавица и чудовище»	1	25	20	5
18.	«Новый домик»	1	25	20	5
19.	«Веселый зоопарк»	1	25	20	5
20.	«Поиграем!» Повторение изученного материала	1	25	5	20
21.	«Ленивая девочка»	1	25	20	5
22.	«Мы за солнышком идем»	1	25	20	5
23.	Игры соревнования «День Защитника Отечества»	1	25	5	20
24.	«Приключение цыпленка»	1	25	20	5
25.	«Утенок Кряк»	1	25	20	5
26.	Сказка о том как снежинка превратилась в капельку»	1	25	20	5
27.	Развлечение по игровому стретчингу	1	25	20	5
28.	Игры соревнование «Самое лучшее упражнение игрового стретчинга»	1	25	5	20
29.	«Чему мы научились?» обобщающие занятия. Сказки, истории по сюжетам предложенным детьми	1	25	20	5
30.	«Чему мы научились?» обобщающие занятия.	1	25	5	20

	Сказки, истории по сюжетам предложенным детьми				
31.	«Кто в нашем домике живет?»	1	25	20	5
32.	«Сказка про цыпленка»	1	25	5	20
33.	«Приключения Светофорчика»	1	25	20	5
34.	Игровое занятие «Сказка про любимую сказку»	1	25	5	20
35.	Игровое занятие «День любимых игр»	1	25	5	20
36-37	Педагогическая диагностика	1	25	5	20
Всего за год		37	9.25	7.10	2.15

2.6. Содержание программы

№	Тема	Содержание	Цели и задачи
1-2 Сентябрь	1. Педагогическая диагностика	Проведение мониторинга, заполнение диагностических карт физической подготовленности по игровому стретчингу	Обобщить навыки двигательной деятельности стретчинга, определить показатели гибкости, выносливости
3 .	2. Знакомство с понятием «игровой стретчинг» Комплекс «Бывший друг»	корректирующая ходьба - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «самолеты»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; разучить основные стретчинговые упражнения. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений;
4.	4. Сказка «Цыпленок и солнышко»	<u>1 часть</u> . Вводная часть. Разминка «Солнышко» <u>2 часть</u> . Основная часть. а) Ходьба по скамейке, руки в стороны. б) Прыжки через веревочки П/и «Солнышко и дождик» Игра – эстафета «Лучики для солнца» <u>3 часть</u> . Заключительная часть	Учить детей. Разучить основные стретчинговые упражнения. - Развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей; - Воспитывать дружеские взаимоотношения, чувство коллективизма, взаимовыручку
5.	5. Комплекс «Оранжевая страна»	- корректирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упр. на дыхание; - подвижная игра «У медведя во бору»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	Продолжать формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса и психоэмоц. регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.
6. Октябрь	1. «В гостях у Дуба»	<u>1 часть</u> . Организационный момент, поклон, разминка №1. <u>2 часть</u> . Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <u>3 часть</u> . Музыкально - ритмическая игра «Карусель». Игры на дыхание «Насос» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.
7.	2. «Сказка о Жадном Императоре»	- разминка с танцевальными элементами; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «жадный	Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность.

		император»; - релаксация «Краски осени»	
8.	3. «Просто так!»	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №2. <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <u>3 часть.</u> Музыкально - ритмическая игра «Веселый автобус». Игры на расслабление «Колка дров» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон	Обучение культуре движений, раскованному владению своим телом. Укрепление мышц детей, повышение двигательной активности, выносливости. Развитие гибкости и активности. Формирование потребности в здоровом образе жизни
9.	4. Повторение за крепление разученного материала	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Разминка №1 <u>2 часть.</u> Повторение движений по показу педагога. <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Совушка - сова». Мало подвижная игра «Летает - не летает» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.	Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма. — воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении
10 Ноябрь	1. «Новый домик»	корректирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Кошкин дом»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	Обучение культуре движений, раскованному владению своим телом. Укрепление мышц детей, повышение двигательной активности, выносливости. Развитие гибкости и активности. Формирование потребности в здоровом образе жизни
11.	2. Игровое «Ежик Витя»	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №3. <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Ежики». Игры на расслабление «Колка дров» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.	. Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.
12.	3. Сказка «Как медвежонок себя напугал»	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости.

		высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. ритмический танец «Буратино». <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Во лесу, во бору». Игры на расслабление «Елочка» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.	
13..	4.«Вот так мы играем»	Вводная часть. Ритмический танец»Ковбои» II. Основная часть Игровые упражнения «Перенеси кубик» «Переправа» П/И «Салют» III.Заключительная часть Игра на дыхание «Ветер»	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии в музыкой; закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить играм с элементами соревнования; Воспитывать дружеские взаимоотношения, чувство коллективизма, взаимовыручку
14. Декабрь	1. «Веселый зоопарк»	- мобилизующее дыхание - растяжка; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - подвижная игра «Веселые мартышки» - релаксация «таинственный остров»	Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей -разминка;
15.	2.«Приключени я Жирафика»	корректирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Охотники» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей.
16.	3.«Пусть приходит зима»	<u>1 часть</u> -ходьба с высоким подниманием колена, на носочках, на пятках -легкий бег <u>2 часть</u>-сказка -ритмическая гимнастика -упражнение на дыхание -пальчиковая гимнастика <u>3 часть</u> Подвижная игра «Два Мороза» Дых.упражнение «Поймай ветерок».	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости, развивать подвижность суставов и связок, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления. - воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.

17.	4.«Красавица и чудовище»	- корректирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Бабочки и пчелки» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность.
18. январь	1. «Новый домик»	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. ритмический танец «Буратино». <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Во лесу, во бору». Игры на расслабление «Елочка» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.	Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления, воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений
19.	2.«Веселый зоопарк»	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, кругом, прыжком раз!. В обход по залу марш. (Дети идут по залу отстукивают ритм в ладоши.) построили круг. Ритмическая композиция «Веселая дорожка» <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Волшебные елочки» Упражнение на дыхание «Воздушный шарик» Упражнения на релаксацию»<u>Спинка отдыхает.</u>	Способствовать формированию правильной осанки. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота. Развивать гибкость тела, мышечную силу, выносливость. Воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.

20.	3.«Поиграем!»	I. Вводная часть. II. Основная часть Ритмический танец с султанчиками Игровые упражнения а) Мяч по скамейке б) Мотальщики Игра «Перебрось мяч» III. Заключительная часть. «Ветер»	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой: закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить играм с элементами соревнования. Вызвать эмоциональный отклик на спортивное развлечение и желание участвовать в нем
21.Февраль	1.«Ленивая девочка»	- разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - подвижная игра «из круга вышибала» - релаксация	Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений
22.	2. «Мы за солнышком идем»	корректирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Солнечные лучики» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений
23.	3.Игры-соревнования «День Защитника Отечества»	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Разминка №1 <u>2 часть.</u> Занятие-соревнование «Игровой стретчинг» <u>3 часть.</u> Игры по желанию. Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.	Содействовать развитию танцевальности, гибкости.. Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма. — воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении
24.	4. «Приключение цыпленка»	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, кругом. В обход по залу. (Дети идут по залу отстукивают ритм в ладоши.) по- строение в круг. <i>Танец-игра Озорники</i> <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <u>3 часть.</u> Подвижная игра «День, ночь, огонь, вода». Малоподвижная игра «Соня» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие выворотности и гибкости. Научиться передавать образ и эмоции через выполнение движения. — воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении

25.Март	1. «Утенок Кряк»	- корректирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «охотники и утки» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.
26.	2.Сказка о том как снежинка превратилась в капельку»	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №5. <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <u>3 часть.</u> Музыкально - ритмическая игра «Карусель». Игры на расслабление «Пирог» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений. Воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений
27.	3.Развлечение по игровому стретчингу	- разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - подвижная игра «Лиса в курятнике» - малоподвижная игра «Обезьянки и камушки»	Продолжать развивать интерес к занятиям по игровому стретчингу. Укреплять связочно - суставной аппарат. Закреплять ранее изученные упражнения.
28.	Игры соревнование «Самое лучшее упражнение игрового стретчинга»	I. Вводная часть. II. Основная часть. Игровые упражнения «Переправа» «Сбей кеглю» Игра «Салют» Соревнование «Самое лучшее упражнение игрового стретчинга» 3.Заключительная часть Игра на дышание	Продолжать развивать интерес к занятиям по игровому стретчингу. Укреплять связочно - суставной аппарат. Закреплять ранее изученные упражнения. Воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений
29-30-Апрель	1-2 «Чему мы научились?» обобщающие занятия Сказки, истории по сюжетам предложенным детьми	- разминка; - растяжка; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - подвижная игра «феечки и ловцы», - релаксация «таинственный остров»	Закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года, активизировать двигательную память. Воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений

31.	3.«Кто в нашем домике живет?»	- корректирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Цветные ленточки» - самомассаж стоп	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса
32.	4«Сказка про цыпленка»	Совместная с родителями корректирующая ходьба, бег; - Упражнения на растяжку по показу детей; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Большие и маленькие» - Массаж рук и ног родителями своим детям	Приобщать родителей к оздоровительной деятельности средствами игрового стретчинга
33.	5.«Приключения Светофорчика»	- разминка с танцевальными элементами; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Светофор»; - релаксация «Цветовой kaleidoscope»	Функционально совершенствовать работу органов дыхания, нервной системы организма, воспитывать умение эмоционального выражения, и творчества в движении
34 май.	1. Игровое занятие «Сказка про любимую сказку»	- разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - подвижная игра «ловишки с ленточками» - малоподвижная игра «Обезьянки и камушки»	Функционально совершенствовать работу органов дыхания, нервной системы организма, воспитывать умение эмоционального выражения, и творчества в движении
35.	2.Игровое занятие «День любимых игр»	- разминка -упражнения на дыхание - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. Проведение мониторинга, заполнение диагностических карт физической подготовленности по игровому стретчингу	Активизировать желание детей играть в подвижные игры
36-37	3-4 <u>Педагогическая диагностика</u>	Проведение мониторинга, заполнение диагностических карт физической подготовленности по игровому стретчингу	Обобщить навыки двигательной деятельности стретчинга, определить показатели гибкости, выносливости

2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями дошкольников.

Для родителей целесообразно донести необходимую информацию о методике (игрового стретчинга) на родительских собраниях, в виде консультаций в информационном уголке, в форме индивидуальных бесед. Особенно ценны задания на дом, где прописаны упражнения игрового стретчинга отдельно и в сюжетной связи, доступные для выполнения их с детьми в домашних условиях.

Информирование	Консультация «В здоровом теле -здоровый дух!» Лекция для родителей «Как научить ребенка контролировать и оценивать свои движения»
Образование	Анкетирование родителей с целью выявления уровня осведомлённости об «Игровом стретчинге» Мастер класс на родительском собрании
Совместная деятельность педагогов и родителей	Привлечение к созданию познавательно-развивающей среды в группе. Оформление фотовыставки «В здоровом теле -здоровый дух!» Участие в мероприятиях «Дня открытых дверей» для родителей

III. Организационный раздел.

3.1. Расписание кружка.

День недели	Группа	Время
Пятница	старшая	15.40 – 16.05

Подгрупповая (до 12 человек) с осуществлением дифференцированного подхода при выборе методов обучения в зависимости от возможностей детей. Деятельность проходит в занимательной, игровой форме.

Кружковая деятельность проводится 1 раз в неделю. Продолжительность не превышает время, предусмотренное физиологическими особенностями возраста детей и «Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами»: 25 – минут – старшая группа (5-6 года).

3.2. Материально - техническое и методическое обеспечение Программы.

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы). При этом Организация самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

Для занятий не нужно никакого дорогостоящего оборудования, детям –чешки, а педагогу - маски, музыкальное сопровождение.

Материально-техническое обеспечение Программы	Методическое обеспечение Программы
Подбор сказок, помогающих интерпретировать музыкальный показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически. Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала. Оборудование и материалы Музыкальный центр, флешка; спортивный инвентарь; природный материал (шишки, желуди, горох, камушки); наглядные картинки и игрушки животных. Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известных детям движений в игровой форме. Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития. - Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания. - «Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку. - Пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога. - Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный. позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка. -Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую. Дидактический материал к программе - Спец. литература. - ФЛЕШКА с музыкальными произведениями к сказкам. Музыка современных композиторов, эстрадные мелодии, классические произведения.	1.Е.В. Сулим «Занятие физкультурой»:игровой стретчинг для дошкольников М.: ТЦСфера 2017.-112с. 2. . А.Г. Назарова «Игровой стретчинг», М., 2010. 5.А.Г.Назарова «Игровой стретчинг» методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста 6. Интернет-ресурс

3.3. Особенности организации, развивающей предметно – пространственной среды

Организация предметно — пространственной среды в ДОУ с учетом ФГОС ДО должна строиться так, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности.

Развивающая предметно-пространственная среда выстраивается в соответствии с основными принципами:

- принцип дистанции при взаимодействии, ориентирующий на организацию пространства для общения взрослого с ребенком «глаза в глаза», способствующего установлению оптимального контакта с детьми;

- принцип активности, самостоятельности, творчества, возможности ее проявления и формирования у детей и взрослых путем участия в создании своего предметного окружения;

-принцип стабильности – динамичности, ориентирующий на создание условий для изменения и созидания окружающей среды в соответствии со «вкусами, настроениями, меняющимися возможностями детей»;

-принцип комплексирования и гибкого зонирования, реализующий возможность построения непересекающихся сфер активности, позволяющий детям свободно заниматься одновременно разными видами деятельности, не мешая друг другу

В помещении, выделенном для реализации дополнительных общеразвивающих программ дошкольного образования, создана современная развивающая пространственная среда, которая отвечает требованиям федерального дошкольного образования, многофункциональной, трансформируемой, вариативной. Как необходимое условие реализации программы в кабинете создан и пополняется информационно-методический фонд, состоящий из:

-методических пособий и книг по игровому стретчингу, иллюстративного тематического материала;

-флешка с музыкальными отрывками к сказкам

-пособия для дыхательной гимнастики;

-инвентарь для развития физических качеств и двигательных навыков;

- инвентарь для профилактики плоскостопия;

Имеются современные технические средства обучения:

- видео-аудио материалы

-музыкальный центр

- проектор

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №3 «Аленушка» р.п.Приютово муниципального района
Белебеевский район Республики Башкортостан

Календарный учебный график на 2022 – 2023 учебный год
Дополнительная общеразвивающая программа
«Игровой стретчинг»

Руководитель : Чуприна Мария Владимировна

Количество часов в год: 1 год обучения – 37

Количество групп: 1 группа

Количество часов в неделю: 1 ак, час (25 минут)

п/п №	Тема занятия	Часы	Форма занятия и контроля	Дата	
				План	Фак тич
1.	Педагогическая диагностика	25		2.09.22	
2.	Педагогическая диагностика	25		9.09.22	
3.	Знакомство с пнятием игровой стретчинг. Комплекс «Бывший друг»	25	игровое	16.09.22	
4.	Сказка «Цыпленок и солнышко»	25	сказка	23.09.22	
5.	Комплекс «Оранжевая страна»	25	игровое	30.10.22	
6.	«В гостях у дуба»	25	игровое	7.10.22	
7.	«Сказка о жадном императоре»	25	сказка	14.10.22	
8.	«Просто так»	25	игровое	21.10.22	
9.	Повторение закрепление изученного материала	25	игровое	28.10.22	
10.	«Новый домик»	25	сказка	4.11.22	
11.	«Ежик Витя»	25	игровое	11.11.22	
12.	«Сказка как себя медвежонок напугал»	25	сказка	18.11.22	
13.	«Вот как мы играем» Повторение изученного материала	25	игровое	25.11.22	
14.	«Веселый зоопарк»	25	сказка	2.12.22	
15.	«Приключение жирафика»	25	сказка	9.12.22	
16.	Сказка «Пусть приходит зима»	25	игровое	16.12.22	
17.	«Красавица и чудовище»	25	сказка	23.12.22	
18.	«Новый домик»	25	сказка	30.12.22	
19.	«Веселый зоопарк»	25	сказка	13.01.23	
20.	«Поиграем!» Повторение изученного материала	25	игровое	20. 01.23	

21.	«Ленивая девочка»	25	игровое	27..01.23	
22.	«Мы за солнышком идем»	25	сказка	3.02.23	
23.	Игры соревнования «День Защитника Отечества»	25	сказка	10.02.23	
24.	«Приключение цыпленка»	25	игровое	17. 02.23	
25.	«Утенок Кряк»	25	Сюжетно-игровое	3.03.23	
26.	Сказка о том как снежинка превратилась в капельку»	25	сказка	10.03.23	
27.	Развлечение по игровому стретчингу	25	сказка	17.03.23	
28.	Игры соревнование «Самое лучшее упражнение игрового стретчинга»	25	сказка	24.03.23	
29.	«Чему мы научились?» обобщающие занятия. Сказки, истории по сюжетам предложенным детьми	25	игровое	31.03.23	
30.	«Чему мы научились?» обобщающие занятия. Сказки, истории по сюжетам предложенным детьми	25	обобщающее	7.04.23	
31.	«Кто в нашем домике живет?»	25	обобщающее	14.04.23	
32.	«Сказка про цыпленка»	25	сказка	21.04.23	
33.	«Приключения Светофорчика»	25	игровое	28.04.23	
34.	Игровое занятие «Сказка про любимую сказку»	25	игровое	5.05.23	
35.	Игровое занятие «День любимых игр»	25	обобщающее	12.05.23	
36-37	Педагогическая диагностика	25		19.05.23 26.05.23	
Всего за год	37				

Приложение 1

Расписание кружка. «Игровой стретчинг»

Руководитель: воспитатель Чуприна М.В.

Список детей на кружок «Игровой стретчинг»

1. Тишин Витя
2. Зарипов Ленар
3. Инженерова Неля
4. Ишмакова Ульяна
5. Кутина Пелагея
6. Митряшкина Доминика

7. Мифтахова Риана

8. Чарикова Дарина

Расписание кружка «Игровой стретчинг»

День недели	Группа	Время
Пятница	старшая	15.40 -16.05.

