

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МАДОУ № 21  
Протокол №1 от 31.08.24г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № от 01.09.2024г.  
Заведующий МАДОУ № 21  
\_\_\_\_\_ Е.Л. Мохова

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Игровой стретчинг»**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ  
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Разработал: инструктор по  
физической культуре  
Е.П. Курицына**

**Армавир, 2024г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>№</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>Стр.</b>
1	I. Целевой раздел	3
2	Пояснительная записка	3
3	1.1 Основные характеристики	3
4	1.2 Направленности	4
5	1.3 Актуальность программы	5
6	1.4 Отличительные особенности	6
7	1.5 Цель и задачи программы	7
8	1.6 Условия реализации	8
9	1.7 Планируемые результаты	10
10	II. Содержательный раздел	12
11	2.1 Учебный план.	12
12	2.2 Календарный учебный план	12
13	2.3 Формы, способы, методы и средства реализации программы	16
14	2.4 Взаимодействие с семьями воспитанников	17
15	2.5 Программно-методическое обеспечение	18
16	2.6 Система контроля результативности	19
17	Список литературы	22

## 1. Пояснительная записка

Настоящая программа дополнительного образования «Игровой стретчинг» разработана на основе Федерального государственного стандарта дошкольного образования, с учетом парциальной программы «Игровой стретчинг» (авт. оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования РАО (Санкт-Петербург), а также оздоровительно-развивающая программа «Са-Фи-Дансе» Ж.Е. Фирилева, Сайкина) с целью обеспечения государственных гарантий доступности и повышения качества дополнительного образования дошкольников.

Основная цель программы: создание условий для более интенсивного индивидуального развития личности, творческой самореализации дошкольника, средствами игрового стретчинга.

Развитие творческой активности каждого ребенка представляется главной задачей современного дополнительного образования в Детском саду № 4 Невского района г. Санкт-Петербурга, а данная программа способна обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей. совершенствует адаптацию детей к современному обществу и предоставляет возможность полноценной организации свободного времени воспитанников.

Педагогическая целесообразность настоящей программы заключается в доступности и простоте общеразвивающих упражнений под музыку и сказку, эффективность ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Отличительной особенностью программы является игровой метод, который придает образовательной деятельности привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный

фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

В программе так же используются средства музыкально-ритмического обучения детей, дыхательной и пальчиковой гимнастике, музыкально-подвижным играм и креативной гимнастике.

Программа построена на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Срок реализации Программы дополнительного образования - 1 учебный год

## **1.2. Направленность**

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Игровой стретчинг» - социально-педагогическая, физкультурно-спортивная.

Программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

✓ Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (ст.2,12,75)

✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена на распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р)

✓ СанПин по устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждены постановлением Правительства РФ от 04.09.2014 №41)

✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008)

✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р)

## **1.3. Актуальность программы:**

Игровой стретчинг как никакое другое физическое направление

обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Игровой стретчинг является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть культуры общества. Стретчинг органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, элементы театрального искусства, фольклор - сказки. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Синкретичность игрового стретчинга подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения и дыхание, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия стретчингом дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в ритмической пластике, ритмические движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

#### Игровой стретчинг-

оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направленная на укрепление позвоночника и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, с помощью общеразвивающих упражнений, стретчинговых партерных упражнений, все элементы выполняются под музыкальное сопровождение и авторскую сказку. Образность, характер музыки, многообразие её жанров и разнообразие сказок повышает эмоциональность детей, питает воображение. Увлекательно выполняя различные движения и упражнения, в процессе игры, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Проблема развития физических и творческих способностей у детей состоит в том, что необходимо продолжать развивать дошкольников музыкально-

ритмические движения и физические навыки, заложенные природой, т.к. эти качества могут успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности и физические навыки. Игростретчинг привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы, занятия проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке передают в движении разнообразные чувства. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических и физических навыков, а также навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы.

#### **1.4. Отличительные особенности**

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 умения реализовать их в простейших комбинациях движений;

— формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыков выступления, умения понимать друг друга в процессе исполнения сказки;

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

### **1.5. Адресат программы:**

программа адресована обучающимся дошкольникам 3 до 4 лет

**Срок реализации программы «Игровой стретчинг» 2022-2023 учебный год (октябрь 2022 - май 2023 года)**

### **1.6. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование у детей способностей к творческому самовыражению посредством обучения игровому стретчингу, повышение общекультурного уровня.

#### **Задачи программы:**

##### 1. Оздоровительные

— укрепление опорно-двигательного аппарата, коррективка осанки детей за счет систематического и профессионального проведения занятия, основанного на классических педагогических принципах обучения и внедрению инновационных форм методов воспитания дошкольников;

— гармоничное развитие форм тела и функций организма, направленных на укрепление здоровья;

— создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.

##### 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 умения содержательно проводить свой досуг.

## **1.7. Условия реализации программы**

Для реализации Программы в группу зачисляются дошкольники 3-4 лет, посещающие общеразвивающие группы ГБДОУ детский сад № 4 Невского района. Списочный состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом и учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы – 10 - 15 человек. Условия набора и формирования групп - по желанию родителей. Объем и сроки освоения Программы определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся. Программа рассчитана на 1 год (30 часа) 1 раз в неделю с учетом календарного учебного графика. Занятия строятся на единых принципах, которые обеспечивают целостность педагогического процесса, и в соответствии с рекомендуемыми требованиями СанПиН: объемом учебной нагрузки, продолжительностью занятия с учетом возраста детей – 25-30 минут. Уровень освоения программы – общекультурный.

**Формы проведения занятий:** Основными формами проведения занятий являются:

✓ игровое занятие (форма учебной деятельности в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта, фиксированного



социальнозакрепленныхспособах осуществленияпредметныхдействий;

- ✓ мастер-класс(интерактивноезанятие,котороепроводитсяпедагогом).

Сочетание данных форм занятий делает образовательный процесс доступным и понятным, создает положительный эмоциональный фон восприятия учебного материала, что поддерживает мотивацию учащихся

**Формы организации деятельности детей на занятии:** В связи со спецификой теоретической и практической деятельности учащихся и преобладанием практических занятий используются следующие формы организации деятельности учащихся:

- ✓ фронтальная–

взаимодействие педагога и всех учащихся осуществляется одновременно; применяется преимущественно при предъявлении учащимся новых игрушек-прототипов, обсуждении принципов их действия;

- ✓ групповая – организация взаимодействия педагога с учащимися, объединенными в малые группы, в т. ч. в пары; при этом группы могут выполнять как одинаковые, так и различные задания.

**Кадровое обеспечение Программы:** Для реализации Программы необходим 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 общеобразовательной программы.

### **1.7.1. Принципы и подходы к формированию программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, предусмотрена для детей младшего дошкольного возраста от 3 до 4 лет. Программа реализуется во второй половине дня один раз в неделю. Рекомендуемый минимальный состав подгруппы -10-15 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, соответствия 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.

## **1.8. 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, 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 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 самовыражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации. Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

### **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.

## **1.1 Учебный план**

№	Наименование раздела в(блоков)	Общее количество учебных часов	В том числе	
			Теоретически х	практически х
1	Игровой стретчинг	2	1	1

2	Ритмическаяразминка	2		2
3	Игропластика	2	1	1
4	Сюжетныезанятия	6	2	4
5	Ритмическаякомпозиция	15	5	10
6	Танцевальнаякомпозиция	2	1	1
7	Развлечение	1		1
	<b>Всего</b>	<b>30</b>	10	20

## 1.2 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	октябрь 2022г.	май 2023г.	30 недель	30 часа	Занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю

№	Возрастная группа	Количество учебных занятий			Продолжительность
		неделя	месяц	год	
1.	3-4 лет	1	4	30	20 минут

## Календарно-тематическое планирование дополнительной общеразвивающей программы «Игровой стретчинг» детей (3-4 лет)

На каждом занятии -

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

№	Месяц, тема	Задачи

1.	<b>Октябрь</b>  1. Сказка«Спатьпора» 2. Сказка«Лесовички» -1ч. 3. Сказка«Лесовички» -2ч. 4. Закреплениеупра жнений,игры	1. Вызватьудетейинтерескзанятиямпоигровомустретчи нгу. 2. Повышатьдвигательнуюактивность. 3. Разучивание упражнений: «деревце»,«кошечка», «звездочка», «дуб», «солнышко», «морскойчервячок»,«улитка». 4. Развиватькоординациодвижений. 5. Развиватьсамостоятельностьиактивность.
2.	<b>Ноябрь</b>  1. Сказка«Ктопоможетв оробью» 2. Закреплениеупра жнений,игры 3. Сказка«Ктоя» 4. Закрепление упражнений	1. Продолжать развивать интерес к занятиям поигровомустретчингу. 2. Укреплятьсвязочно-суставнойаппарат. 3. Закреплятьранееизученныеупражнения. 4. Разучивание упражнений: «волна», «лебедь», «слоник»,«морскойлев»,«морскаязвезда»,«морскойко нек».
3.	<b>Декабрь</b>  1Сказка «Невоспитанный мышонок». 2.Закреплениеупра жнений,игры. 3.Сказка«Волшебные яблоки».4.Закреплениеу пражнений,игры	1. Формироватьправильнуюосанку. 2. Укреплятьмышечныйкорсет. 3. Развиватькоординациодвижений. 4. Разучивание упражнений: «рыбка», «змея», «веточка»,«дельфин»,«медуза»,«уж»,«верблюду».
4.	<b>Январь</b>  1.Сказка«Как медведьсебянапугал»	1. Формироватьстойкуюпривычкукзанятиям. 2. Постепенноеувеличениенагрузок. 3. Закреплятьумениевыполнятьранееизученныхупраж нений.

	2. Закреплениеупра жнений,игры 3. Сказка «Воробей икарасик» 4. Закреплениемат ериала,игры	4. Укреплятьмышцыног. 5. Разучивание упражнений: «кольцо», «замок», «гора», «ельбольшая»,«цапля»,«волк».
5.	<b>Февраль</b>  1. Сказка«Какуслонах оботпоявился» 2. Закреплениеупра жнений,игры 3. Сказка«Трибрата» 4. Закреплениеупра жнений,игры	1. Развиватьспособностьудерживатьравновесие. 2. Развивать общую выносливость, желаниесамостоятельновыполнятьупражнения. 3. Развиватьтворческуюактивностьдетей. 4. Разучивание упражнений: «зайчик», «медведь», «божья коровка», «коробка с карандашами», «волшебныепалочки».

6.	<b>Март</b>  1. Сказка «Хвастунишка» 2. Закрепление упражнений, игры 3. Сказка «Лягушка и лошадь» 4. Закрепление упражнений, игры	1. Повышать двигательную активность на занятиях. 2. Развивать верхние и нижние мышцы живота. 3. Разучивание упражнений: «лягушка», «летучая мышь», «носорог». 4. Повторение и изученных упражнений.
7.	<b>Апрель</b>  1. Сказка «Чижик» 2. Закрепление упражнений, игры 3. Сказка «Как зайцы в олкуна пугали» 4. Закрепление упражнений, игры	1. Формировать правильную осанку. 2. Развивать умение выполнять упражнение осознанно. 3. Закрепление изученных упражнений. 4. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
8	<b>Май</b>  1. Сказка «Белая змея» -1ч. 2. Закрепление упражнений 3. Сказка «Белая змея» -2ч. 4. Закрепление упражнений	1. Формировать у детей потребность в активной ежедневной двигательной деятельности. 2. Развивать чувство ответственного отношения к своему здоровью. 3. Добиваться точного, энергичного выполнения всех упражнений.

Весь материал предлагается детям с учётом их возрастных и психомоторных особенностей. Занятие состоит из трёх частей:

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, «скаблучка» вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена, «гусиным» шагом.

*Бег* – лёгкий, ритмичный, передающий различные образы «бабочки»,

«птички», «ручейки»(младшийвозраст), атакжевысокий,широкий,пружинящий бег.

*Прыжковые движения* – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями,различныевидыгалопа(прямойгалоп,боковойгалоп),поскоки«лёгкий»и«сильный».

*Общеразвивающие упражнения* на различные группы мышц и различный характер, способдвижения(упражнениянаплавностьдвижений,махи,пружинность),упражнениянаразвитиегибкостиипластичности,точностииловкостидвижений,координацииирукиног,упражненияигровой ритмики,танцевальные упражнения.

### 2 часть.Основная.(Сказка)

Начинаетсяосновнаячасть упражнениемнарастяжкупозвоночника«Зёрнышко».

Упражненияпроводятсяввидесказочныхпутешествий,походукоторыхдет и изображаютсказочныхперсонажей,выполняяупражнениянаразличныегруппы мышц.Всеупражнениявыполняютсяподсоответствующуюмузыку.Детиучатся быстропереключатьвнимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу слушателя (обязательно с прямойспиной).Сюжет сказок строится так, чтобы упражнения чередовались, быларавномернаянагрузканавсётело ребёнка.

### 3 часть.Заключительная.

Вэтойчастизанятиярешаютсязадачипостепенногопереходаорганизма ребёнкакдругимвидамдеятельности.Выполнениепростыхтанцевальныхдвиженийвигровойформерасширяют двигательные навыки детей, дети самостоятельно импровизируют, создаваяпластический образ, развивают воображение, фантазию, различают эмоции в мимике ипантомимике.Подвижныеигры:«Вправо-влево»,«Совушка»,«Иголочка-шей»,

«Дракончик»,«Эхо»,«Надувнойшарик»,«Резиноваяигрушка»,«Снежныечеловечки»,«Воротики– кто быстрее»ит. д.

Заканчиваетсязанятиеподведениемитогастаранийдетей,послечего онипрощаютсяспреподавателем(общийпоклон,девочки–реверанс,мальчики – мужскойпоклон).

## **2.3 Формы,способы,методыисредствареализациипрограммы**

### Формыорганизациидеятельности учащихсяназанятиях:

—фронтальный–этоодновременнаяработасовсемиучащимися;



—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:

—наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения упражнений, использование наглядных пособий и зрительные ориентиры);

—тактильно–мышечные приемы (непосредственная помощь педагога);

—объяснения, пояснения, указания;

—вопросы к детям и поиски ответов;

—образный сюжетный рассказ, беседа;

—словесные указания.

—слушание музыкальных произведений;

—выполнение и повторение упражнений без изменений и с изменениями;

—выполнение упражнений в игровой форме;

—выполнение упражнений в соревновательной форме.

—самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании и в свободной игре.

—показ исполнения композиций детьми (выбор ведущих и место педагога по очереди или по желанию);

—показ упражнения условными жестами, мимикой;

—«провокации», то есть специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей и побуждения к тому, чтобы они заметили и исправили ошибку.

## **2.4 Взаимодействие с семьей воспитанников**

Мероприятия	Дата	Задачи
Анкетирование родителей с целью выявления уровня осведомлённости об «Игровом с третчинге»	Сентябрь	Изучить представление родителей о обучении детей дошкольного возраста по программе игрового третчинга.

Выступление на родительском собрании. Цель: озвучить накопленные с работой кружка, целями, задачами, формой одежды.	В начале года (сентябрь-октябрь)	Обогатить знания о физических навыках и умениях детей, задачах, поставленных перед всеми участниками педагогического процесса
Распространение информационных материалов: папки-передвижки, буклеты, памятки	В течение года	Знакомство родителей с играми, упражнениями
Индивидуальные консультации	В течение года	Руководитель, по запросу родителей
Оказание информационной поддержки и родителям из заинтересованности 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 ГБДОУ в рамках «Дня открытых дверей» для родителей	Май	Познакомить родителей с результатами деятельности детей

## Оценочные и методические материалы Педагогической методики и технологии

- ✓ Адаптивные технологии (предполагают адаптацию к индивидуальным особенностям учащихся).
- ✓ Личностно-ориентированная технология (предполагает создание условий для самовыражения и самодвижения учащихся).
- ✓ Игровые технологии.

### 2.5 Программно-методическое обеспечение

Для реализации Программы в группы зачисляются учащиеся 3 -4 лет.  
Списочный состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом и учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации Программы –

до 15 человек.

Программа определяет необходимость в кадровом и материально-техническом обеспечении.

1. <http://rassvet.edu.yar.ru>
2. <http://festival.1september.ru>
3. <http://www.i-deti.ru/>

№	Перечень разделов(блоков)	Используемые формы	Методы и приёмы	Дидактическое, техническое обеспечение	Формы подведения итогов
1	Игровой стретчинг	Спортивная сказка	Словесные, наглядные, сюрпризный момент	Сюжетные картинки, коврики, CD-центридиски	Диагностическое обследование детей; Открытые занятия
2	Ритмическая разминка	Ритмическая дыхательная гимнастика	Словесный, наглядный, игровой	CD-центридиски	Я для родителей
3	Игропластика	Сюжетная гимнастика, самомассаж	Словесный, наглядный, игровой	Коврики, CD-центридиски	
4	Развлечение	Тематическая игра	Словесный, наглядный, игровой	Коврики, CD-центридиски	

## 2.6 Система контроля результативности обучения

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

Оценку результатов освоения программы необходимо 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 их характер исполнения движений, эмоциональное восприятие музыкального и разговорного сопровождения и определяется уровень способности каждого ребенка.

Тестирование проводится в группес 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 пропущены 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 два открытых занятия для родителей, где учащиеся 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:**

- ✓ подвижность в плечевых суставах при выполнении наклона 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.

2.6.1 Подвижность в плечевом суставе оценивают с помощью гимнастической палки (верёвки) по расстоянию между кистями рук при выкрутке: 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 так же сравнивают с шириной плечевой пояса испытуемого по соотношению длин хвата и ширины плеч.

2.6.2 Подвижность позвоночного столба оценивают по степени наклону лопатки 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).

2.6.3 Подвижность в тазобедренном суставе оценивают по углу между ногами (градус), образуемому при максимальном отведении ноги в сторону и удержании этого положения 2-3 с.

2.6.4 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 уровне развития у детей координационных способностей мы оценивали по результатам выполнения упражнений: «Веревочка»

2.6.5 При выполнении теста «Веревочка» ребёнок стоит прямо, выставив одну ногу вперёд в одной на одной линии, носок касается пятки, руки вытянуты прямо вперёд,

пальцы разведены, ладони вниз, глаза закрыты. Результат выполнения упражнения оценивается по времени удержания положения тела без признаков нарушения координации (покачивание, изменение положения руки или ног).

2.6.6 При выполнении теста «Дерево» мы оценивали устойчивость удержания тела на одной ноге: стопа одной ноги прижимается к колену в другой 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 руки или опорной стопы).

### Таблица мониторинга деятельности

	Контрольные упражнения
--	------------------------

Ф.И. Воспитанни ков	Подвижно сть вплечево м сустава(с м)	Подъё млево йноги встор ону(г рад)	Подъё мправ ойног и встор ону(г рад)	Накло нкорп усавл ево(с м)	Накло нкорп усавп раво(с м)	Накло нкорп усавп ерёд(с м)	«Верёвоч ка»(с)	«Дерев о»(с)
А.В.	49	58	58	25	26	11	5	3
А.С.	48	42	42	28	31	10	4	4

### 3 Список литературы

1. Буренина А.И."Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика". Санкт-Петербург. "Детство-пресс".1999г.
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.