

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Октябрьская общеобразовательная школа»**

дошкольное отделение

(МАОУ «ООШ» ДО)

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МАОУ
«Октябрьская ООШ»
от «28» августа 2023г № 165



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОРАЗВИВАЮЩАЯ

ПРОГРАММА

«Стретчинг»

(дети 4-6 лет)

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Октябрьская общеобразовательная школа»**

дошкольное отделение

(МАОУ «ООШ» ДО)

Период реализации: 8 месяцев

Составитель: Антонова

Анастасия Евгеньева

1.1. Пояснительная записка.

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

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

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

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

1.2.Цель:

- развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов стретчинга.

1.3. Задачи:

- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, обеспечить профилактику плоскостопия);
- развивать психические качества: внимания, памяти, воображения, умственных способностей;
- развивать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;
- поддерживать инициативу детей в двигательной деятельности, эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчестве в движении;

1.4. Принципы проведения:

1. Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности – непрерывность, планомерность всего курса занятий.
3. Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.
5. Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.
6. Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
7. Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.
8. Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.
9. Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

I.5. 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 старшего дошкольного возраста:

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

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

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

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

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

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

1.6. Формы и режим.

Формой организации учебных занятий является групповая и индивидуальная.

Работа инструктора по физической культуре с детьми осуществляется на основе наглядности, доступности, систематичности, закрепление навыков, индивидуального подхода, сознательности.

Структура двигательной деятельности стретчинга включает в себя:

- вводную
- основную
- заключительную части.

I. 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 с танцевальными элементами под музыкальное сопровождение соответствующего среднего и быстрого темпа. В процессе двигательной активности выполняются дыхательные упражнения.

II. Основная часть (20-23 минуты).

В этой части дети вместе с инструктором знакомятся с упражнениями стретчинга, закрепляют их в последующей двигательной деятельности. Выполняют комплексы упражнений с элементами сказочного рассказа под музыкальное сопровождение.

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,

III. Заключительная часть (3-5 минут).

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.

Календарно – тематический план двигательной деятельности для детей старшего дошкольного возраста.

Работа по стретчингу ведется обучающими комплексами, которые состоят из упражнений на растяжку всех групп мышц, и практикуется в течение одного месяца.

Период выполнения	Название комплекса	Цель, Задачи	Реализация комплекса	Кол-во занятий
Октябрь	Диагностика физической подготовленности	Провести диагностику физической подготовленности каждого ребенка, определить его физические особенности.	Упражнения на гибкость, правильность выполнения общеразвивающих упражнений	1
	«Здравствуй, солнышко!»	Повторить (разучить) простые упражнения на растяжку	- корригирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку: - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Листопад»; - релаксация «На краю неба»	
	«Первый снег»		- подвижная игра «Солнечные зайчики»; - ходьба по массажным дорожкам.	1
	«На лужайке»		- Подвижная игра «Бабочки и пчелы» - релаксация «Солнечный денёк»	1
	«Веселый зоопарк»		- Подвижная игра «Веселый зоопарк» - релаксация «Африка»	1
	«Осенний рисунок» Упражнения	Закреплять двигательные навыки правильного	- корригирующая ходьба;	

	<p>комплекса: Дерево, солнце, дуб, домик, ель, маленькая елочка, ласточка, петушок, рыбка, змея, ласковая кошечка, жучок, звездочка</p>	<p>выполнения игровых движений с элементами стретчинга</p>	<p>- легкий бег; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Листопад»; - релаксация «Небесные рисунки» просмотр слайдов с фотографиями облаков</p>	
Итого занятий в месяц				4
Ноябрь	<p>«Оранжевая страна» Упражнения комплекса: Солнышко, зернышко, дерево, ель, веточка, ящерица, змея, кузнечик.</p>	<p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.</p>	<p>- корректирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Музыкальный домик»; - ходьба по массажным дорожкам.</p>	1
	<p>Комплекс 1. Деревце Звездочка Домик Ракета Самолет Самолет взлетает Солнечные лучики Ванька – встанька Волна</p>	<p>Знакомить с новыми элементами стретчинга, закреплять навыки их правильного выполнения</p>	<p>- упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Из круга вышибала»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней</p>	1

	Игровая деятельность	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «День и ночь»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней 	1
	«Сказка о том, как появился на Алтае ленточный бор» Упражнения комплекса: ель, маленькая елочка, ручей, дерево, зернышко, солнышко, веточка, березка, месяц, ученик, звездочка, дерево.	Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность	<ul style="list-style-type: none"> - корректирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Медвежий торжок» - релаксация «Голос леса». 	1
Итого занятий в месяц				4
Декабрь	«Сказка о том, как появилась Обь» Упражнения комплекса: ласточка, солнышко, змея, рыба, скала, ласточка, дерево, кривое дерево, аист, гора.	Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей.	<ul style="list-style-type: none"> - корректирующая ходьба; - легкий бег; - танцевальные элементы; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Бежит река» - релаксация «Черепашка». 	1
	«Путешествие снежинки» Упражнения комплекса: Звезда, домик, солнышко, дерево, месяц, дуб, ручеек, гора, рыба	Развивать мышечную силу мышц спины, бедер и плечевого пояса, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность	<ul style="list-style-type: none"> - корректирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Метелица» 	1
	«Новогодняя сказка» Упражнения комплекса: Домик, снежинка – звезда, ель,	Повысить интерес детей к торжественному празднику Новый год, стимулировать воображение и фантазию.	<ul style="list-style-type: none"> - танцевальные элементы; - массаж ног; - упражнения на 	1

	маленькая ель, месяц, слон, бабочка, горка, коробочка, книжка, кошечка, пес, волчок, лошадка	Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок,	растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Догони снежинку» - релаксация «Новогодняя сказка».	
	Игровая деятельность	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	- упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Из круга вышибала»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней	1
Итого занятий в месяц				4
Январь	«Сказка, как аист на Алтае дом искал» Упражнения комплекса: Аист, ель, скала, гора, олень, ласковая кошечка, кошечка, цветок	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.	- разминка с танцевальными элементами; - силовые упражнения; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Аист и лягушки»; - релаксация «сон в лесу».	1
	Комплекс №2 Дуб Пушка Качели Месяц Лебедь Ковшик Слоник (собака хвостик кверху) Рыбка Саранча Крылья	Знакомить с новыми элементами стретчинга, закреплять навыки их правильного выполнения	- Танцевальная разминка - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Из круга вышибала»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней	1
	Игровая деятельность	Закреплять двигательные навыки правильного	- упражнения на растяжку:	1

		выполнения игровых движений с элементами стретчинга	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Кот и мыши»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней 	
Итого занятий в месяц				3
Февраль	«Лесное чудо» Упражнения комплекса: Зернышко, солнышко, месяц, ель, кошечка, собака, ласковая кошечка, кузнечик, ученик, ребенок, дерево, рыбка.	Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - мобилизующее дыхание - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация 	1
	Комплекс №3 Упражнения комплекса: Поза воина Вторая поза воина Пушка Стрела Тигр Ручеек Кустик Скамейка Вафелька Солнце	Знакомить с новыми элементами стретчинга, закреплять навыки их правильного выполнения	<ul style="list-style-type: none"> - корректирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «У медведя во бору»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. 	1
	«Путешествие самолетика» Упражнения комплекса: Самолет, самолет на посадку, пушка, солнце, месяц, ласточка, жучок, рыбка, звездочка, дерево, цветок	Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении. Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Кот и мыши»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней 	1

	Игровая деятельность	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Кот и мыши»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней 	1
Итого занятий в месяц				4
Март	«Горная страна» Упражнения комплекса: Дерево, солнышко, солнышко садится, поза ученика, зернышко, ель, гора, рыбка	<p>Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении</p> <p>Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма</p>	<ul style="list-style-type: none"> - корректирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «У медведя во бору»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. 	1

	«Лукоморье»	Реализовать двигательные навыки стретчинга посредством прочтения стихотворения А.С.Пушкина «Лукоморье»	<ul style="list-style-type: none"> - разминка с танцевальными элементами; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Птички в гнезда» 	1
	«Пробуждение весны» Упражнения комплекса: Дерево, солнце, луна, солнце идет на закат, собака хвостик кверху, бабочка, цветок, цветок распускается, лягушка, книжка	Укреплять мышцы спины и плечевого отдела позвоночника совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать самовыражение и творчество в движении	<ul style="list-style-type: none"> - корректирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Бабочки и пчелки» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. 	1
	Игровая двигательная деятельность «Знаем, во что играем»	Закреплять умение сопоставлять название поз с двигательным стереотипом	<p>Танцевальная разминка «Спортивная ходьба»</p> <p>Подвижная игра «Покажи предмет»</p> <p>Игра «Веселые обезьянки»</p>	1

Итого занятий в месяц				4
Апрель	«Солнечные рисунки» Упражнения комплекса: Солнышко, дерево, кузнечик, жук, бабочка, змея, рыбка, ежик, цветок, месяц, зернышко, домик	Развивать мышечную силу мышц спины, бедер и плечевого пояса, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность	- разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - подвижная игра «Солнечные лучики» - релаксация	1
	Комплекс №4 Упражнения комплекса: Веточка Месяц Волк Змея Ящерица Кошка Сердитая кошечка Собачка хвостик вверх Ласточка	Знакомить с новыми элементами стретчинга, закреплять навыки их правильного выполнения	- корректирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Бабочки и пчелки» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	1
	Игровая двигательная деятельность «Знаем, во что играем»	Закреплять умение сопоставлять название поз с двигательным стереотипом	Танцевальная разминка «Спортивная ходьба» Подвижная игра «Покажи предмет» Игра «Веселые обезьянки»	1
	«Весенняя сказка» Упражнения комплекса: Солнышко, дерево, ящерица, жук, кузнечик, ежик, любопытная кошка, ласковая кошка, петушок, пес,	Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении	- разминка с танцевальными элементами; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Пчелки на полянке»; - релаксация «Весенняя капель»	1
Итого занятий в месяц				4

Май	Закрепление материала в собирательной сказке.	Закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года, активизировать двигательную память	<ul style="list-style-type: none"> - корректирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «У медведя во бору»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. 	1
	Диагностика развития двигательной деятельности с элементами стретчинга	Обобщить навыки двигательной деятельности стретчинга, определить показатели гибкости, выносливости	Проведение мониторинга, заполнение диагностических карт физической подготовленности по игровому стретчингу.	2
	Открытое занятие совместно с родителями.	Приобщать родителей к оздоровительной деятельности средствами стретчинга	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	1
	Итого занятий за месяц			4
ИТОГО ЗАНЯТИЙ			31	

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.

Система мониторинга разработана на основе диагностики физической подготовленности детей старшего 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 стретчинга проводится два раза в год (в ноябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, медицинские работники. Результаты диагностирования отражаются в диагностической карте.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья. Мониторинг детского развития 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 нетестового 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 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 самооценивать 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» с удержанием статической позы:

для детей 4 – 5 лет – 15 - 20 секунд

для детей 5 – 6 лет – 25 - 30 секунд