ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

# Содержание:

1. **Целевой раздел**
   1. Пояснительная записка
   2. Цели Рабочей программы
   3. Задачи Рабочей программы
   4. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы
   5. Характеристики, значимые для разработки и реализации Рабочей программы
   6. Планируемые результаты по реализации Рабочей программы……….

**II. Содержательный раздел**………………….................................................

* 1. Описание двигательной деятельности реализации игрового стретчинга детей младшего дошкольного возраста………………………………..
  2. Описание двигательной деятельности реализации игрового стретчинга детей старшего дошкольного возраста

**III. Организационный раздел**……………….………………………………..

* 1. Организация развивающей предметно - пространственной среды……..
  2. Календарно – тематический план двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга для детей младшего и среднего дошкольного возраста.
  3. Календарно – тематический план двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга для детей старшего дошкольного возраста 3.4.Методическое обеспечение………………………………………………..

# Целевой раздел

* 1. **Пояснительная записка.**

В эпоху цивилизованного общества и научно – технического прогресса проблема сохранения здоровья на долгие годы стала особенно злободневной. На современном этапе развития общества, формирование здорового поколения является первостепенной задачей, где овладение искусством сохранения и укрепления здоровья, основами здорового образа жизни служит преамбулой достижения общей цели воспитания всесторонне и гармонично развитой личности. Основные компоненты государственной политики в области охраны и укрепления здоровья дошкольников направлены на разработку новых технологий сохранения здоровья детей, основанных на повышении функциональных резервов организма и приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

Современные тенденции развития общества, реализация социального образовательного запроса на всесторонне развитое поколение, заказ родителей на дополнительную образовательную услугу определило перед дошкольным учреждением МБДОУ №109 необходимость создания дополнительной физкультурно – оздоровительной программы – «Игровой стрейчинг», которая входит в ООП ДОУ №109 (часть программы, формируемой участниками образовательных отношений).В соответствии с законом «Об образовании в РФ», ст.48 п.1 («Обязанности и ответственность педагогических работников» - педагогические работники обязаны осуществлять свою деятельность в соответствии с утвержденной рабочей программой), на педагогическом совете было принято решение о целесообразности разработки рабочей программы, направленной на физическое воспитание детей дошкольного возраста путем организации двигательной деятельности с использованием игрового стретчинга.

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

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

Изучение педагогической и психологической литературы позволило прийти к выводу, что игровой стретчинг способствует развитию физических качеств: гибкость, равновесие, выносливость, гармонизация эмоционально –

волевой сферы ребенка и является благотворной двигательной активностью, направленной на работу мышц, улучшение их гибкости, что обеспечивает подвижность суставов для правильного роста и развития костей.

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

В разработке рабочей программы использованы материалы Е.А.Сулим

«Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг»; методика А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг».

# Цели рабочей программы

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

# Задачи рабочей программы

|  |
| --- |
| Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, обеспечить профилактику плоскостопия);развитию психических качеств: внимания, памяти, воображения, умственных способностей; развитию и функциональному совершенствованию органовдыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма; |
| Упражнять детей младшего дошкольного возраста в удерживании  статических поз до 8 – 10 секунд, старшего - 15- 20 секунд |
| Сопоставлять название основных поз с моделями их реализации |
| Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость координационные способностив соответствии с возрастными особенностями; |
| Обогащать двигательный опыт для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей по  средствам игрового стретчига; |
| Поддерживать инициативу детей в двигательной деятельности,эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчестве в движении. |

* 1. **Принципы и подходы к формированию Рабочей программы Принципы** проведения непосредственно организованной

образовательной деятельности.

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.

# Особенности развития детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

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

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

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

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

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, прическе, пользуясь зеркалом, расческой).

*Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет*

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется

высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.)проявляется самостоятельность ребенка.

*Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет*

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.

У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. 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.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно- гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

*Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет*

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить

ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно- гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

# Планируемые результаты по реализации рабочей программы

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

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

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

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 8 – 10 секунд;

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации;

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

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально самовыражается, раскрепощён в движении;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением.

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

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.

*Целевые ориентиры детей среднего дошкольного возраста 5-7 года:*

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 15 – 20 секунд;

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

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

Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;

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

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

# Содержательный раздел

* 1. **Описание двигательной деятельности реализации игрового стретчинга детей младшего и среднего дошкольного возраста**

Реализация цели осуществляется в процессе дополнительной образовательной деятельности: игровой, коммуникативной, продуктивной, музыкально-художественной; в самостоятельной деятельности детей, при взаимодействии с семьями детей по реализации рабочей программы по средствам домашнего задания: группового и индивидуального.

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

**Методика** проведения двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга основана на динамичных и статичных растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Непосредственно организованная образовательная деятельность по игровому стретчингу включает в себя игровые ситуации, обеспечивающие связь с региональным компонентом Алтайского края: ознакомление с флорой и фауной по средствам сказок и игровых ситуаций.

Доступность двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга детям с ослабленным здоровьем, низким уровнем развития физических качеств, проблемами в эмоционально – волевой сфере и низкими адаптивными возможностями обеспечивается умеренной физической нагрузке. Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в игровом стретчинге основное внимание уделяется статичному поддержанию поз. Вследствие чего, снижается мышечное напряжение, улучшается настроение, поднимается самооценка, создается ощущение комфорта и спокойствия. Учитывая особенности физиологического развития детей младшего дошкольного возраста, время статики уменьшается и в начале обучения кратковременным (5 секунд). Но соблюдается плавность выполнения поз, что заставляет детей действовать осмысленно, в спокойном ритме для умеренной нагрузки на организм. Особенность игрового стретчинга – сочетание физических упражнений с расслаблением, дыхательной гимнастикой, сказочным сюжетом, где дети показывают свою историю с помощью своего тела, заставляет детей чувствовать настроение музыкального произведения.

Что крайне актуально в дошкольном возрасте.

В совокупности с игровым стретчингом целесообразно использовать здоровьесберегающие технологии, которые оказывают благоприятное воздействие на детский организм:

Дыхательная гимнастика необходима для быстрого восстановления организма после физических нагрузок, снижения утомляемости и повышению концентрации внимания;

Пальчиковая гимнастика способствует развитию речи, творческого мышления, активизирует моторику рук, вырабатывая ловкость, умение управлять своими движениями, концентрироваться;

Релаксационная гимнастика- метод физического воздействия на мышечный тонус для снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения;

Самомассаж с использованием тренажеров позволяет повысить жизненный тонус, нормализовать кровообращение конечностей детей младшего дошкольного возраста;

Подвижная игра способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений, активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

**Формы организации двигательной деятельности**, используемые в образовательном процессе: групповые ,подгрупповые по 10 человек, индивидуальные. Малочисленность подгруппы максимально обеспечивает эффективность образовательного процесса и индивидуальный подход к каждому ребенку.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Форма организации деятельности* | *Самостоятельная деятельность детей:* | *Совместная деятельность с семьей*: |
| групповые, | Беседы; | Консультации для |
| индивидуальные | Комплексы игрового | родителей; |
|  | стретчинга, согласно | Родительские встречи; |
|  | календарно | Индивидуальные |
|  | тематическому плану | беседы; |
|  | Создание условий для | Совместное проведение |
|  | самостоятельной | комплексов родителей с |
|  | игровой деятельности, | детьми; |
|  | выбор музыкальных | Открытые просмотры; |
|  | композиций | Создание презентации |
|  |  | по игровому стретчингу. |

**Структура двигательной деятельности** с элементами игрового стретчинга включает в себя: вводную, основную и 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.

1. Основная часть (10-12 минут).

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,

1. Заключительная часть (2-3 минуты).

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

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

# Описание двигательной деятельности реализации игрового стретчинга для детей старшего дошкольного возраста

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

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

Для детей старшего дошкольного возраста **методика** игрового стретчинга основана статичных растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Непосредственно организованная образовательная деятельность по игровому стретчингу включает в себя игровые ситуации, обеспечивающие связь с региональным компонентом: ознакомление с флорой и фауной по средствам сказок и игровых ситуаций.

Доступность двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга детям с ослабленным здоровьем, низким уровнем развития физических качеств, проблемами в эмоционально – волевой сфере и низкими адаптивными возможностями обеспечивается умеренной физической нагрузке. Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в игровом стретчинге основное внимание уделяется статичному поддержанию поз. Вследствие чего, снижается мышечное напряжение, улучшается настроение,

поднимается самооценка, создается ощущение комфорта и спокойствия.

Соблюдается плавность выполнения поз, что заставляет детей действовать осмысленно, в спокойном ритме для умеренной нагрузки на организм.

В совокупности с игровым стретчингом используются здоровьесберегающие технологии, которые оказывают благоприятное воздействие на детский организм:

Дыхательная гимнастика необходима для быстрого восстановления организма после физических нагрузок, снижения утомляемости и повышению концентрации внимания;

Пальчиковая гимнастика способствует развитию речи, творческого мышления, активизирует моторику рук, вырабатывая ловкость, умение управлять своими движениями, концентрироваться;

Релаксационная гимнастика- метод физического воздействия на мышечный тонус для снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения;

Самомассаж с использованием тренажеров позволяет повысить жизненный тонус, нормализовать кровообращение конечностей детей младшего дошкольного возраста;

Подвижная игра способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений, активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

**Формы** организации двигательной деятельности, используемые в образовательном процессе: подгрупповые по 10 человек, индивидуальные.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательная деятельность** | **Самостоятельная деятельность детей** | **Совместная деятельность с семьей** |
| Форма организации деятельности | | |
| подгрупповые, индивидуальные | индивидуальные, подгрупповые | групповые, подгрупповые, индивидуальные |
| Беседы;  Комплексы игрового стретчинга, согласно календарно тематическому плану | Создание условий для самостоятельной игровой деятельности,  выбор музыкальных композиций | Консультации для родителей; Родительские встречи; Индивидуальные  беседы; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Совместное проведение комплексов родителей с детьми; Открытые просмотры;  Создание презентации по игровому стретчингу. |

**Структура** двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга включает в себя: вводную, основную и заключительную части.

* + 1. Вводная часть (5 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.

* + 1. 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,

* + 1. 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.

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

**Система мониторинга** достижения детьми планируемых результатов программы игрового стретчинга 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 с элементами игрового стретчинга проводится два раза в год (в октябре 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 игровом стретчинге используются показатели с определением уровня их выполнения. Высокий уровень характеризуется выполнением движений уверенно, без ошибок; средний – с допускаемыми некоторыми ошибками, но с правильной техникой их исполнения и низкий уровень предполагает значительное количество допущенных ошибок при выполнении упражнений. Оценивается правильное выполнение основных элементов упражнений, четкость исходных положений, соблюдение отдельных частей тела в упражнении, умения анализировать движение, контролировать и 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 3 – 4 лет | 8- 10 секунд |
| для детей 4 – 5 лет | 15 -20 секунд |
| для детей 5 – 6 лет | 25 - 30 секунд |
| для детей 6 – 7 лет | 30 - 40 секунд |

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

# III. Организационный раздел 3.1.Материальное и методическое обеспечение реализуемой программы.

|  |
| --- |
| **Спортивное оборудование :** |
| Модули для хранения физкультурного инвентаря |
| Модули для хранения фитболов |
| Скакалки |
| Гимнастическое бревно |
| Фитболы |
| Кегли |
| Мешочки для метания |
| Клюшки хоккейные |
| Тунели для подлезания. |
| Гимнастические маты. |
| Мячи разные (резиновые, надувные, набивные) |
| Обручи разные, кольца плоскостные. |
| Палки гимнастические. |
| Скакалки. |
|  |
| Мячики массажные |
| Фитнес – коврики резиновые |
| Коврики для коррегирующей гимнстики |
| Балансировочная платформа |
| Кольцебросы |
| Конусы спортивные |
| Корзины для спортивного инвентаря |
| Гимнастические маты |
| Шары для сухого бассейна |
| Мягкие игровые модули для игр |
| Тренажер беговая дорожка |

|  |
| --- |
| Тренажеры для ходьбы |
| Атрибуты для музыкально – ритмических движений |

Для обеспечения планируемого результата необходимы следующие **средства и оборудование**:

технические средства для музыкального сопровождения; массажеры и массажные дорожки для корригирующей ходьбы;

ковровое покрытие, фитнес – коврики , т.к. многие упражнения выполняются из положений сидя, лежа на животе и спине;

оборудование для подвижных игр (обручи, кубы, тунели, маты).

# Календарно – тематический план двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга

**для детей младшего и среднего дошкольного возраста.**

Работа по игровому стретчингу ведется обучающими комплексами, которые состоят из упражнений на растяжку всех групп мышц.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период выполнения** | **Название комплекса** | **Цель, Задачи** | **Реализация комплекса** | **Кол-во заняти**  **й** |
| Октябрь | Диагностика | Провести |  |  |
|  | физической | диагностику | Упражнения на |  |
|  | подготовленно | физической | гибкость, |  |
|  | сти | подготовленности  каждого ребенка, | правильность  выполнения | 2 |
|  |  | определить его | общеразвивающих |  |
|  |  | физические | упражнений |  |
|  |  | особенности. |  |  |
|  | Мини – | Познакомить детей | - корригирующая | 2 |
|  | комплекс | с понятием | ходьба; |  |
|  | «Здравствуй, | «Игровой | - легкий бег; |  |
|  | солнышко!» | стретчинг»; | - упражнения на |  |
|  |  | разучить простые | растяжку: |  |
|  |  | упражнения на | - упражнения на |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Мини – комплекс «На лужайке» | растяжку | дыхание;  - подвижная игра  «Солнечные зайчики»;  - ходьба по массажным дорожкам. | 2 |
| Мини – комплекс  «Веселые друзья» | разучить простые упражнения на растяжку | 2 |
| **Итого занятий в месяц** | | | | **8** |
| Ноябрь |  | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональн ой регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма. |  |  |
|  | «Оранжевая | - корригирующая |  |
|  | страна» | ходьба; |  |
|  | Упражнения | - легкий бег; |  |
|  | комплекса: | - упражнения на |  |
|  | Солнышко, | растяжку: |  |
|  | зернышко, | - упражнения на |  |
|  | дерево, ель, | дыхание; | 3 |
|  | веточка, | - подвижная игра |  |
|  | ящерица, | «Музыкальный |  |
|  | змея, | домик»; |  |
|  | кузнечик. | - ходьба по |  |
|  |  | массажным |  |
|  |  | дорожкам. |  |
|  | Игровая | Закреплять | - упражнения на | 2 |
|  | деятельность | двигательные | растяжку: |  |
|  |  | навыки | - упражнения на |  |
|  |  | правильного | дыхание; |  |
|  |  | выполнения | - подвижная игра |  |
|  |  | игровых движений | «Кот и мыши»; |  |
|  |  | с элементами | - ходьба по |  |
|  |  | стретчинга | массажным |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | дорожкам.  - самомассаж стоп и ладоней |  |
|  | «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 закомплексованнос ть | * корригирующая ходьба;   + легкий бег;   -упражнения на растяжку   * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «Медвежий торжок»   * + релаксация   «Голос леса». | 3 |
| **Итого занятий в месяц** | | | | **8** |
| 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 психоэмоциональн ого развития детей. | * корригирующая ходьба;   - легкий бег;   * + танцевальные элементы;     - массаж ног;   + упражнения на растяжку;   + упражнения на дыхание;   + подвижная игра   «Бежит река»   * + - релаксация   «Черепашка». | 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| «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 закомплексованнос  ть | * корригирующая ходьба;   - легкий бег;  -упражнения на растяжку   * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «Метелица» | 3 |
| Игровая деятельность | Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга | * упражнения на растяжку: * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «Кот и мыши»;  - ходьба по массажным дорожкам.   * самомассаж стоп   и ладоней | 2 |
| **Итого занятий в месяц** | | | | **8** |
| 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 | - разминка с танцевальными элементами;  -силовые упражнения;   * упражнения на растяжку; * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «Аист и лягушки»;  - релаксация «сон в лесу». | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | желание проявлять терпение во время выполнения  упражнений. |  |  |
| Игровая деятельность | Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга | * упражнения на растяжку: * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «Кот и мыши»;  - ходьба по массажным дорожкам.   * самомассаж стоп   и ладоней | 2 |
|  | «Лукоморье» | Реализовать двигательные навыки игрового стретчинга посредством прочтения стихотворения А.С.Пушкина  «Лукоморье» | - разминка с танцевальными элементами;   * упражнения на растяжку; * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «Птички в гнезда» | 2 |
| **Итого занятий в месяц** | | | | **8** |
| Февраль | «Лесное чудо»  Упражнения комплекса: Зернышко, солнышко, месяц, ель, кошечка, собака, ласковая кошечка, кузнечик, ученик,  ребенок, | Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений. | - разминка;  - силовые упражнения;   * гимнастика для позвоночника; * мобилизующее дыхание   - растяжка;   * упражнения на дыхание; * гимнастика для развития ощущений,   внимания; | 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | дерево, рыбка. |  | - релаксация |  |
| «Путешестви е 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 | * упражнения на растяжку: * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «Кот и мыши»;  - ходьба по массажным дорожкам.   * самомассаж стоп и ладоней | 3 |
| Игровая деятельность | Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга | * упражнения на растяжку: * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «Кот и мыши»;  - ходьба по массажным дорожкам.   * самомассаж стоп   и ладоней | 2 |
| **Итого занятий в месяц** | | | | **8** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Март | «Горная страна»  Упражнения комплекса: Дерево, солнышко, солнышко садится, поза ученика, зернышко, ель, гора, рыбка | Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма | * корригирующая ходьба;   - бег;  - силовые упражнения;  - растяжка;   * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «У медведя во бору»;  - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. | 3 |
| «Пробуждение весны» Упражнения комплекса: Дерево, солнце, луна, солнце идет на закат, собака хвостик к верху, 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 | * корригирующая ходьба;   - бег;  - силовые упражнения;  - растяжка;   * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «Бабочки и пчелки»  - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. | 3 |
| 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 | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | обезьянки» |  |
| **Итого занятий в месяц** | | | | **8** |
| 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 закомплексованнос ть | - разминка;   * мобилизующее дыхание   - растяжка;   * гимнастика для развития ощущений, внимания; * подвижная игра   «Солнечные лучики»  - релаксация | 3 |
| «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» | 3 |
| 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» | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| **Итого занятий в месяц** | | | | **8** |
| Май | Закрепление материала в собирательно й сказке. | Закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года, активизировать двигательную память | * корригирующая ходьба;- бег;   - силовые упражнения;  - растяжка;   * упражнения на дыхание;   - подвижная игра «У медведя во бору»;  - самомассаж, ходьба по массажным  дорожкам. | 5 |
| Диагностика развития двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга | Обобщить навыки двигательной деятельности игрового 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 игрового стретчинга | - Совместная с родителями корригирующая ходьба, бег;   * Упражнения на растяжку по показу детей;   - дыхательные упражнения;   * подвижная игра   «Большие и маленькие»  - Массаж рук и ног  родителями своим | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | детям |  |
| ИТОГО ЗАНЯТИЙ за год | | | 64 |

# Календарно – тематический план двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга для детей старшего дошкольного возраста.

Работа по игровому 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 заняти**  **й** |
| Октябрь | Диагностика физической подготовленно сти | 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; | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | - 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» | способствовать психоэмоциональн ой регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего  организма. | * Подвижная игра   «Веселый зоопарк»   * релаксация   «Африка» | 2 |
|  | «Осенний рисунок» Упражнения комплекса: Дерево, солнце, дуб, домик, ель, маленькая елочка, ласточка, петушок, рыбка, змея, ласковая  кошечка, | Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга | * корригирующая ходьба; * легкий бег; * упражнения на растяжку: * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «Листопад»;  -релаксация  «Небесные рисунки» просмотр слайдов с фотографиями | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | жучок,  звездочка |  | облаков |  |
| **Итого занятий в месяц** | | | | **8** |
| Ноябрь | «Оранжевая страна» Упражнения комплекса: Солнышко, зернышко, дерево, ель, веточка, ящерица, змея, кузнечик. | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональн ой регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего  организма. | * корригирующая ходьба;   - легкий бег;   * упражнения на растяжку: * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «Музыкальный домик»;  - ходьба по массажным дорожкам. | 2 |
| Комплекс 1. Деревце Звездочка Домик Ракета Самолет Самолет взлетает Солнечные лучики Ванька – встанька  Волна | Знакомить с новыми элементами игрового стретчинга, закреплять навыки их правильного выполнения | * упражнения на растяжку: * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «Из круга вышибала»;  - ходьба по массажным дорожкам.   * самомассаж стоп и ладоней | 2 |
| Игровая деятельность | Закреплять двигательные навыки правильного выполнения  игровых движений | * упражнения на растяжку: * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «День и ночь»; | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | с элементами стретчинга | - ходьба по массажным дорожкам.  - самомассаж стоп  и ладоней |  |
| «Сказка о том, как появился на Севере олененок» 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 закомплексованнос ть | * корригирующая ходьба;   + легкий бег;   -упражнения на растяжку   * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «Медвежий торжок»   * + релаксация   «Голос леса». | 2 |
| **Итого занятий в месяц** | | | | **8** |
| Декабрь | «Сказка о том, как появилось северное сияние» Упражнения комплекса: ласточка, солнышко, змея, рыба, скала, ласточка, дерево,  кривое | Стимулировать рост и развитие опорно- двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоциональн  ого развития детей. | * корригирующая ходьба;   - легкий бег;   * + танцевальные элементы;     - массаж ног;   + упражнения на растяжку;   + упражнения на дыхание;   + подвижная игра   «Бежит река»   * + - релаксация | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | дерево, аист, гора. |  | «Черепашка». |  |
| «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 закомплексованнос  ть | * корригирующая ходьба;   - легкий бег;  -упражнения на растяжку   * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «Метелица» | 2 |
| «Новогодняя сказка» Упражнения комплекса: Домик, снежинка – звезда, ель, маленькая ель, месяц, слон, бабочка, горка, коробочка, книжка, кошечка, пес, волчок,  лошадка | Повысить интерес детей к торжественному празднику Новый год, стимулировать воображение и фантазию.  Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, | * танцевальные элементы;   + массаж ног; * упражнения на растяжку; * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «Догони снежинку»   * + релаксация   «Новогодняя сказка». | 2 |
| 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 | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | массажным дорожкам.  - самомассаж стоп  и ладоней |  |
| **Итого занятий в месяц** | | | | **8** |
| Январь | «Сказкапро Лопаренка» 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». | 2 |
| Комплекс №2 Дуб  Пушка Качели Месяц Лебедь Ковшик Слоник (собака хвостик к верху) Рыбка Саранча  Крылья | Знакомить с новыми элементами игрового 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 | 2 |
| Игровая  деятельность | Закреплять  двигательные | - упражнения на  растяжку: | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга | * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «Кот и мыши»;  - ходьба по массажным дорожкам.   * самомассаж стоп   и ладоней |  |
| **Итого занятий в месяц** | | | | **6** |
| 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. | - разминка;  - силовые упражнения;   * гимнастика для позвоночника; * мобилизующее дыхание   - растяжка;   * упражнения на дыхание; * гимнастика для развития ощущений, внимания;   - релаксация | 2 |
| Комплекс №3 Упражнения комплекса: Поза воина Вторая поза воина  Пушка Стрела Тигр Ручеек Кустик Скамейка Вафелька  Солнце | Знакомить с новыми элементами игрового стретчинга, закреплять навыки их правильного выполнения | * корригирующая ходьба;   - бег;  - силовые упражнения;  - растяжка;   * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «У медведя во бору»;  - самомассаж, ходьба по  массажным | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | дорожкам. |  |
| «Путешестви е 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 | * упражнения на растяжку: * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «Кот и мыши»;  - ходьба по массажным дорожкам.   * самомассаж стоп и ладоней | 2 |
| Игровая деятельность | Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга | * упражнения на растяжку: * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «Кот и мыши»;  - ходьба по массажным дорожкам.   * самомассаж стоп и ладоней | 2 |
| **Итого занятий в месяц** | | | | **8** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Март | «Горная страна»  Упражнения комплекса: Дерево, солнышко, солнышко садится, поза ученика, зернышко, ель, гора, рыбка | Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма | * корригирующая ходьба;   - бег;  - силовые упражнения;  - растяжка;   * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «У медведя во бору»;  - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. | 2 |
| «Лукоморье» | Реализовать двигательные навыки игрового стретчинга посредством прочтения стихотворения А.С.Пушкина  «Лукоморье» | - разминка с танцевальными элементами;   * упражнения на растяжку; * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «Птички в гнезда» | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «Пробуждени е весны» Упражнения комплекса: Дерево, солнце, луна, солнце идет на закат, собака хвостик к верху, 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 | * корригирующая ходьба;   - бег;  - силовые упражнения;  - растяжка;   * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «Бабочки и пчелки»  - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. | 2 |
| 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» | 2 |
| **Итого занятий в месяц** | | | | **8** |
| Апрель | «Солнечные рисунки» Упражнения комплекса: Солнышко, дерево, кузнечик, жук, бабочка, змея, рыбка, ежик, цветок, месяц,  зернышко, | Развивать мышечную силу мышц спины, бедер и плечевого пояса, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованнос  ть | - разминка;   * мобилизующее дыхание   - растяжка;   * гимнастика для развития ощущений, внимания; * подвижная игра   «Солнечные лучики»  - релаксация | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | домик |  |  |  |
| Комплекс №4 Упражнения комплекса: Веточка Месяц  Волк Змея Ящерица  Кошка Сердитая кошечка  Собачка хвостик вверх  Ласточка | Знакомить с новыми элементами игрового стретчинга, закреплять навыки их правильного выполнения | * корригирующая ходьба;   - бег;  - силовые упражнения;  - растяжка;   * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «Бабочки и пчелки»  - самомассаж, ходьба по массажным  дорожкам. | 2 |
| 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» | 2 |
| «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 | - разминка с танцевальными элементами;   * упражнения на растяжку; * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «Пчелки на полянке»;  - релаксация  «Весенняя капель» | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | движении |  |  |
| **Итого занятий в месяц** | | | | **8** |
| Май | Закрепление материала в собирательно й сказке. | Закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года, активизировать двигательную память | * корригирующая ходьба;   - бег;  - силовые упражнения;  - растяжка;   * упражнения на дыхание; * подвижная игра   «У медведя во бору»;  - самомассаж, ходьба по массажным  дорожкам. | 5 |
| Диагностика развития двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга | Обобщить навыки двигательной деятельности игрового 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 игрового стретчинга | - Совместная с родителями корригирующая ходьба, бег;   * Упражнения на растяжку по показу детей;   - дыхательные упражнения;   * подвижная игра   «Большие и | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | маленькие»  - Массаж рук и ног родителями своим детям |  |
| **Итого занятий за месяц** | | | **8** |
| ИТОГО ЗАНЯТИЙ за год | | | 64 |

# Обеспечение методическими материалами

|  |
| --- |
| 1. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоцинального напряжения детей.  - М., 2002. - 216с. |
| 2. А.Г.Назарова «Игровой стретчинг» Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста - 2011 |
| 3. Арнаутова Е.П. Диалогическая позиция педагога в сотрудничестве с семьей: Сб. науч. тр./ Наука о дошкольном детстве традиции и современность.  - М.: МПГУ, 2000. - 230 с. |
| 4. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка). - Академия. - 2009. - 416с. |
| 5. Волков О.А., Волкова Е.А. Веселая йога: специально для детей. –Феникс  - Ростов н/Д - 2008. |
| 6. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012. |
| 7. Латохина Л.И. Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых / Л.И. Латохина - М.: АСТ: Астрель, 2009  -158с., ил. |
| 8. Латохина Л.И. Хатха – йога для детей: Кн. Для учащихся и родителей. – М.: Просвещение , 1993. – 160с.: Ил. – (Школа здоровья). |
| 9. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. / Избранные пед. соч. - М.: Педагогика, 1988. - с. 228 -  264. |
| 10. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. / Избранные пед. соч. М.: Педагогика, 1988. - с. 16 - 228; СПб. 1900. - 247с. |
| 11. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. - Питер Пресс, СПб. 2009 |
| 12. Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы к содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях 2013 URL: <http://www.rg.ru/2013/07/19/sanpin-dok.html> |
| 13. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. -  ТЦ «Сфера» - М.: 2010. |