

Содержание:

I. Целевой раздел.....	3
I.1. Пояснительная записка.....	3
I.2. Цели рабочей программы.....	4
I.3. Задачи рабочей программы.....	4
I.4. Принципы проведения непосредственно организованной деятельности.....	5
I.5. Особенности среднего дошкольного возраста	5
I.6. Планируемые результаты по реализации рабочей программы.....	12
II. Содержательный раздел.....	13
III. Организационный раздел.....	22

I. Целевой раздел

I.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 МАДОУ №6 необходимость создания дополнительной оздоровительной услуги – «Игровой стрейчинг». 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 среднего 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 среднем 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»; А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг».

I.2. Цели рабочей программы

Всестороннее развитие физических и психических качеств ребёнка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; формирование потребности в движении.

I.3. Задачи рабочей программы

1. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
2. Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.
3. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
4. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

I.4. Принципы проведения непосредственно организованной деятельности.

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.

I.5. Особенности развития детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет.

Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет

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

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды., нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

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.

I.6. 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 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 самовыражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;

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

II. Содержательный раздел

II.1. Описание двигательной деятельности реализации игрового стретчинга детей младшего 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.

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

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: подгрупповые по 10 человек, индивидуальные. Малочисленность подгруппы максимально обеспечивает эффективность образовательного процесса и индивидуальный подход к каждому ребенку.

<u>Форма организации деятельности</u>	<u>Самостоятельная деятельность детей:</u>	<u>Совместная деятельность с семьей:</u>
групповые, 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.

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 (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,

III. 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.

**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
Сентябрь	Диагностика физической подготовленности	Провести диагностику физической подготовленности каждого ребенка, определить его физические особенности.	Упражнения на гибкость, правильность выполнения общеразвивающих упражнений	2
	Мини – комплекс «Здравствуй, солнышко!»	Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; разучить простые упражнения на растяжку	- корригирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку: - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Солнечные зайчики»; - ходьба по массажным дорожкам.	2
	Мини – комплекс «Здравствуй, солнышко!»	Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; разучить простые упражнения на растяжку	Упражнения на гибкость, правильность выполнения общеразвивающих упражнений	2
	Мини – комплекс «На лужайке»		- корригирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку: - упражнения на дыхание; - подвижная игра	2

			«Солнечные зайчики»; - ходьба по массажным дорожкам.	
Итого занятий в месяц				8
Октябрь	Диагностика физической подготовленности	Провести диагностику физической подготовленности каждого ребенка, определить его физические особенности.	Упражнения на гибкость, правильность выполнения общеразвивающих упражнений	2
	Мини – комплекс «Здравствуй, солнышко!»	Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; разучить простые упражнения на растяжку	- корригирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку: - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Солнечные зайчики»; - ходьба по массажным дорожкам.	3
	Мини – комплекс «На лужайке»			2
	Мини – комплекс «Веселые друзья»	разучить простые упражнения на растяжку		3
Итого занятий в месяц				10

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 психоэмоциональной 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.	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
	«Сказка о том, как появился на Алтае ленточный бор» Упражнения комплекса: ель, маленькая елочка, ручей, дерево, зернышко, солнышко, веточка,	Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность	- корригирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Медвежий торжок» - релаксация «Голос леса».	3

	березка, месяц, ученик, звездочка, дерево.			
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.	- корректирующая 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	- корректирующая 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 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».	4
	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,	Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и	- разминка; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника;	3

	солнышко, месяц, ель, кошечка, собака, ласковая кошечка, кузнечик, ученик, ребенок, дерево, рыбка.	укреплению мышц и связок, воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений.	- мобилизующее дыхание - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация	
	«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	- 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 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	- 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 обезьянки»	2
Итого занятий в месяц				8
Апрель	«Солнечные рисунки»	Развивать мышечную силу	- разминка; - мобилизующее	3

	Упражнения комплекса: Солнышко, дерево, кузнечик, жук, бабочка, змея, рыбка, ежик, цветок, месяц, зернышко, домик	мышц спины, бедер и плечевого пояса, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованнос ть	дыхание - растяжка; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - подвижная игра «Солнечные лучики» - релаксация	
	«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 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. 	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	<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

	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 	4
	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>	4
Итого занятий в месяц				8
	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 	5

	<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>	<ul style="list-style-type: none"> - корригирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Музыкальный домик»; - ходьба по массажным дорожкам. 	5
Итого занятий в месяц				10
	<p>Игровая деятельность</p>	<p>Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга</p>	<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 	5

	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»	4
	Открытое занятие совместно с родителями.	Приобщать родителей к оздоровительной деятельности средствами игрового стретчинга	<ul style="list-style-type: none"> - 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 детям 	1
Итого занятий в месяц				10
				90

II.2. Описание двигательной деятельности реализации игрового стретчинга 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 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.

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.

Непосредственно 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.

I. 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.

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.

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

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 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»;	1

			-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 психоэмоциональной 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, жучок, звездочка	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 облаков	2
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 психоэмоциональной 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 с элементами стретчинга	- упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «День и ночь»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней	2
	«Сказка о том, как появился	Развивать мышечную силу,	- корригирующая ходьба;	2

	<p>на Алтае ленточный бор» Упражнения комплекса: ель, маленькая елочка, ручей, дерево, зернышко, солнышко, веточка, березка, месяц, ученик, звездочка, дерево.</p>	<p>способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованнос ть</p>	<p>- легкий бег; -упражнения на растяжку - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Медвежий торжок» - релаксация «Голос леса».</p>	
Итого занятий в месяц				8
Декабрь	<p>«Сказка о том, как появилась Обь» Упражнения комплекса: ласточка, солнышко, змея, рыба, скала, ласточка, дерево, кривое дерево, аист, гора.</p>	<p>Стимулировать рост и развитие опорно- двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоциональн ого развития детей.</p>	<p>- корректирующая ходьба; - легкий бег; - танцевальные элементы; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Бежит река» - релаксация «Черепашка».</p>	2
	<p>«Путешествие снежинки» Упражнения комплекса: Звезда, домик, солнышко, дерево, месяц, дуб, ручеек, гора, рыба</p>	<p>Развивать мышечную силу мышц спины, бедер и плечевого пояса, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять</p>	<p>- корректирующая ходьба; - легкий бег; -упражнения на растяжку - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Метелица»</p>	2

		закомплексованность		
	«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 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».	2

		желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.		
	Комплекс №2 Дуб Пушка Качели Месяц Лебедь Ковшик Слоник (собака хвостик кверху) 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 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				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

	<p>Комплекс №3 Упражнения комплекса: Поза воина Вторая поза воина Пушка Стрела Тигр Ручеек Кустик Скамейка Вафелька Солнце</p>	<p>Знакомить с новыми элементами игрового стретчинга, закреплять навыки их правильного выполнения</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. 	2
	<p>«Путешествие самолетика» Упражнения комплекса: Самолет, самолет на посадку, пушка, солнце, месяц, ласточка, жучок, рыбка, звездочка, дерево, цветок</p>	<p>Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении. Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма</p>	<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 	2
	<p>Игровая деятельность</p>	<p>Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга</p>	<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 	2
Итого занятий в месяц				8

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

	<p>«Пробуждение весны» Упражнения комплекса: Дерево, солнце, луна, солнце идет на закат, собака хвостик кверху, бабочка, цветок, цветок распускается, лягушка, книжка</p>	<p>Укреплять мышцы спины и плечевого отдела позвоночника совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать самовыражение и творчество в движении</p>	<p>- корригирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Бабочки и пчелки» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.</p>	2
	<p>Игровая двигательная деятельность «Знаем, во что играем»</p>	<p>Закреплять умение сопоставлять название поз с двигательным стереотипом</p>	<p>Танцевальная разминка «Спортивная ходьба» Подвижная игра «Покажи предмет» Игра «Веселые обезьянки»</p>	2
Итого занятий в месяц				8
Апрель	<p>«Солнечные рисунки» Упражнения комплекса: Солнышко, дерево, кузнечик, жук, бабочка, змея, рыбка, ежик, цветок, месяц, зернышко, домик</p>	<p>Развивать мышечную силу мышц спины, бедер и плечевого пояса, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность</p>	<p>- разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - подвижная игра «Солнечные лучики» - релаксация</p>	2
	<p>Комплекс №4 Упражнения комплекса: Веточка</p>	<p>Знакомить с новыми элементами игрового</p>	<p>- корригирующая ходьба; - бег; - силовые</p>	2

	<p>Месяц Волк Змея Ящерица Кошка Сердитая кошечка Собачка хвостик вверх Ласточка</p>	<p>стретчинга, закреплять навыки их правильного выполнения</p>	<p>упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Бабочки и пчелки» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.</p>	
	<p>Игровая двигательная деятельность «Знаем, во что играем»</p>	<p>Закреплять умение сопоставлять название поз с двигательным стереотипом</p>	<p>Танцевальная разминка «Спортивная ходьба» Подвижная игра «Покажи предмет» Игра «Веселые обезьянки»</p>	2
	<p>«Весенняя сказка» Упражнения комплекса: Солнышко, дерево, ящерица, жук, кузнечик, ежик, любопытная кошка, ласковая кошка, петушок, пес,</p>	<p>Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении</p>	<p>- разминка с танцевальными элементами; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Пчелки на полянке»; - релаксация «Весенняя капель»</p>	2
Итого занятий в месяц				8

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. 	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	<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			8
	ИТОГО ЗАНЯТИЙ за год			94

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 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 4 – 5 лет – 15 - 20 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

Материальное и методическое обеспечение реализуемой программы.

Для обеспечения планируемого результата необходимы следующие средства и оборудование:

- технические средства для музыкального сопровождения;
- массажеры и массажные дорожки для корригирующей ходьбы;
- ковровое покрытие, т.к. многие упражнения выполняются из положений сидя, лежа на животе и спине;
- оборудование для подвижных игр (обручи, кубы, дуги, маты).