

Муниципальное дошкольное учреждение  
«Детский сад № 8»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол №1 от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом №113-ОД от «31» августа 2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 49АЕВ79155ВD50ВA91F81674A9CC271B  
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №8»  
Действителен: с 10.02.2023 до 05.05.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно – спортивной направленности  
«Игровой стретчинг»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: Сейдина Н.В.,  
педагог дополнительного образования

п. Ропша  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование	Страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание Программы	6
2.1.	Учебно-тематический план	6
2.2.	Формы контроля	7
3.	Организационно-педагогические условия реализации Программы	8
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	8
3.2.	Учебно-методическое обеспечение Программы	8
4.	Планируемые результаты освоения Программы	8
5	Литература	9
<i>Приложение 1. Перспективный план.</i>		10
<i>Приложение 2. Диагностика.</i>		21
<i>Приложение 3. Календарный учебный график.</i>		23

## 1. Пояснительная записка

*«Растяжки сопутствуют нам всю жизнь.  
Рождение – это растяжка. Глубокий вдох,  
улыбка, любое движение тела – растяжка.  
Растяжки – это гибкость, гибкость –  
это молодость, молодость – это здоровье,  
активность, хорошее настроение,  
раскрепощённость, уверенность в себе»  
Е.И. Зувев «Волшебная сила растяжки»*

При составлении Дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Игровой стретчинг» (далее — Программа) использовались типовые программы физкультурно-спортивной направленности, а также учитывались современные тенденции интеграции дошкольного и дополнительного образования в условиях современной дошкольной образовательной организации.

**Игровой стретчинг (stretching)** - это методика естественных растяжек с использованием авторских игровых приёмов для мотивации детей быть здоровыми. Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основана на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года 1726-р);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20);
- Устав Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №8».

В Программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО (г. Санкт-Петербург), а также оздоровительно-развивающая программа «Са-фи-дансе» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина).

**Актуальность Программы.** Игровой стретчинг является составной частью физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Проведение занятий при оптимальном решении организационных мероприятий и целенаправленном использовании физических упражнений решает следующие актуальные задачи здоровьесбережения дошкольника:

- активизирует функциональные системы организма;
- оптимизирует уровни возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы,
- повышает интенсивность и концентрацию внимания и мышления, улучшает память,
- улучшает общее эмоциональное состояние, самочувствие и настроение,
- содействует формированию правильной осанки, координации движений, повышению двигательной активности;
- воспитывает привычку к регулярному выполнению физических упражнений;
- формирует умение правильно выполнять физические упражнения.

**Новизна Программы** Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня –важный составной компонент двигательной активности дошкольников. Игровой стретчинг является оригинальной методикой, которая способствует решению задач вариативности дошкольного воспитания. Оригинальность и новизна данной методики заключаются также в содействии всестороннему развитию личности ребенка средствами сюжетно-игровой гимнастики.

**Педагогическая целесообразность** Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Методика самих упражнений игрового стретчинга основана на спокойно-динамичных и статичных растягиваниях мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, тем самым оказывая глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Методика игрового стретчинга базируется на анализе известных систем физических упражнений, приемов мануальной терапии, ритмики, хореографии. Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Многие упражнения игрового стретчинга используются и как средство достижения релаксации.

Сочетание динамичных и статичных физических упражнений игрового стретчинга наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Упражнения игрового стретчинга выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само по себе достаточно универсально. Выполнение упражнений в медленном, а значит, безопасном ритме дает наиболее эффективные результаты. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине. Упражнения игрового стретчинга позволяют, почти не отнимая времени, творить чудеса. Методика игрового стретчинга не имеет возрастных ограничений.

**Цель Программы:** содействие всестороннему развитию личности дошкольника, укрепление здоровья, активизация и развитие двигательной деятельности детей средствами игры, комплексное оздоровление детей через систему игрового стретчинга.

**Задачи Программы:**

**Обучающие:**

- обучать различным упражнениям игрового стретчинга и правильному дыханию при выполнении упражнений;
- развивать двигательные и творческие способности;
- формировать умение передавать пластику через выражение образа.
- формировать устойчивый интерес к физической культуре и спорту.

**Развивающие:**

- Совершенствовать физические способности, развивать мышечную силу, подвижность различных суставах (гибкость, координационные способности).
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

**Воспитательные:**

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- соблюдать требования техники безопасности;
- Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

**Категория обучающихся:** дети 5-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий стретчингом.

**Срок реализации Программы:** 1 год. (56 часов)

**Форма организации образовательной деятельности обучающихся:** подгрупповая, численный состав до 15 человек.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 30 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одежда облегченная, без обуви (в носках).

## 2. Содержание программы.

Занятия по методике игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 10 упражнений на различные группы мышц, что позволяет равномерно распределять нагрузку на весь организм. Дети изображают различных животных и выполняют упражнения в сопровождении определенных отрывков музыкальных произведений из классической и народной музыки.

### Структура занятия:

В первой (вводной части) дети выполняют музыкальную разминку. Задача разминки подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

Подготовительная часть состоит из трех разделов: 1) вступительная часть, ее цель — подготовить ребенка на эмоциональном уровне к дальнейшим занятиям посредством выполнения несложных движений под музыку; 2) разминка (движения под музыку), цель разминки — подготовить к работе все группы мышц; 3) джоггинг — прыжки на месте с целью воспитания выносливости, силы. Заканчивается подготовительная часть дыхательными упражнениями.

Во второй (основной) — дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, развиваются физические качества детей. Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении. Детям предлагается от 6 до 10 упражнений. На каждом занятии дети выполняют упражнения на различные группы мышц. Все упражнения связаны сюжетом сказки, которая рассказывается детям по ходу занятия. Упражнения выстроены в такой последовательности, чтобы обеспечить равномерную нагрузку на всё тело ребёнка. В конце второй части занятия с детьми проводится подвижная игра. Цель игры: обеспечить двигательную активность детей, развивать коммуникативные, дружеские качества.

В заключительной части занятия (третьей): 1) выполнение танцевальных упражнений, которые расширяют двигательные навыки детей, учат их координировать свои движения согласно музыке; 2) подвижная игра; 3) расслабление (приведение организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после физических нагрузок; дети расслабляются, слушая спокойную, тихую музыку, проводятся игры на восстановление дыхания, на внимание, пальчиковая гимнастика и т.п., организм ребёнка приводится в спокойное состояние, обеспечивается переход к другим видам деятельности).

Перспективное планирование образовательного процесса по Программе приведено в Приложении 1. Перспективный план.

### 2.1. Учебно-тематический план

№п/п	Раздел	Тема	Общее количество учебных часов	Из них:	
				Теория	Практика
1	Введение	Занятие - знакомство «Что такое стретчинг?»	1	0,5	0,5
2	Игровой	«Бабочки»	2	0,5	1,5

3	стретчинг	«Сказка про Утёнка»	2	0,5	1,5	
4		«В гостях у Дуба»	2	0,5	1,5	
5		«Просто так!»	2	0,5	1,5	
6		«Сказка о море».	2	0,5	1,5	
7		«Зимняя сказка»	2	0,5	1,5	
8		«Зоопарк - 1»	2	0,5	1,5	
9		Спортивное развлечение	1		1	
10		«На лесной полянке»	2	0,5	1,5	
11		«Карнавал»	2	0,5	1,5	
12		«Морское путешествие»	2	0,5	1,5	
13		«Красочки»	2	0,5	1,5	
14		«Кто в нашем домике живёт»	2	0,5	1,5	
15		«Змейка»	2	0,5	1,5	
16		«Зоопарк - 2»	2	0,5	1,5	
17		Спортивное развлечение	1		1	
18		«Деревня Простоквашино»	2	0,5	1,5	
19		«Как мы съездили на море»	2	0,5	1,5	
20		«Птичий двор»	2	0,5	1,5	
21		«Прогулка по джунглям»	2	0,5	1,5	
22		«Весенняя сказка»	2	0,5	1,5	
23		«Зоопарк - 3»	2	0,5	1,5	
24		Спортивное развлечение	1		1	
25		«В гости к Кролику»	2	0,5	1,5	
26		«Сказка о карандаше и резинке»	2	0,5	1,5	
27		«Цветик-семицветик»	2	0,5	1,5	
28		«Сказка о жадном императоре»	2	0,5	1,5	
29		Диагностика	Педагогический мониторинг уровня усвоения программы	2	0,5	1,5
30		Открытое занятие	Открытое мероприятие для родителей	2		2
<b>Итого (общее количество часов за год)</b>			<b>56</b>	<b>13</b>	<b>43</b>	

## 2.2. Формы контроля

Программа предполагает три вида **контроля**:

- предварительный (диагностика физических качеств обучающихся на начальном этапе освоения Программы);
- текущий (отслеживание активности обучающихся в выполнении ими упражнений);
- итоговый (диагностика физических качеств обучающихся по итогам освоения Программы).

**Формы проведения контроля:**

- предварительный и итоговый: обследование двигательной подготовленности обучающихся на начальном и конечном этапе освоения Программы;

- текущий: сюжетно-игровая гимнастика, подвижные игры;

Уровни освоения Программы	Результат*
Высокий уровень освоения Программы	9 баллов
Средний уровень освоения Программы	6 баллов
Низкий уровень освоения Программы	3 балла

\* Диагностические материалы в Приложении 2. Диагностика освоения дополнительной общеразвивающей программы

### **3. Организационно-педагогические условия реализации Программы.**

#### **3.1. Материально – техническое обеспечение.**

##### **Оборудование:**

1. Ноутбук – 1 шт.
2. Музыкальный центр -1 шт,
3. Коврик гимнастический – 15 шт.,
4. Обруч гимнастический – 15 шт,
5. Мяч гимнастический – 15 шт.
6. Скамья гимнастическая – 1 шт.
7. Секундомер – 1 шт.

#### **3.2. Учебно-методическое обеспечение.**

1. Фонотека. Музыка для релаксации и музыкальной игровой деятельности,
2. Презентации тематические.

### **4. Планируемые результаты освоения Программы**

К концу обучения по Программе ребенок будет знать и уметь:

- выполнять различные упражнения игрового стретчинга и технику правильного дыхания при выполнении упражнений;
- выражать через пластику образ героя спортивной сказки;
- знать технику безопасности при выполнении упражнений игрового стретчинга;
- выполнять движения с амплитудой гибкости более 5 сантиметров (линейный показатель).
- координировать статическое равновесие более 16 секунд.



## 5. Литература

1. Буренина А.И. "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика". Санкт-Петербург. "Детство-пресс". 1999 г.;
2. Грядкина Т.С. «Технологии здоровьесбережения детей в сфере образования», С-П.2008г.
3. Инструкция обследования детей дошкольного возраста в детских учреждениях (разработана сотрудниками НИИ лабораторий физического воспитания под руководством И.А. Аршавского).
4. Кудрявцев В.Т., Б.Б. Егоров "Развивающая педагогика оздоровления". Москва Линка-Пресс. 2009 г.;
5. Назарова А.Г. "Игровой стретчинг" Санкт-Петербург. Учебно-методический центр "Аллегро". 2004 г.;
6. Полтавцева Н.В. «Методика определения уровня развития основных двигательных способностей и физического развития детей дошкольного возраста» 2000г.
7. Фирилева Ж.Е., Е.Г. Сайкина "Са-фи-Дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург. "Детство-пресс". 2009 г.
8. <https://vk.com/igrovoistretching>

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Количество занятий	Тема	Вид занятий	Программное содержание	Задачи
1	1	Занятие - знакомство «Что такое стретчинг?»		Представление о стретчинге. Цели и задачи курса. Техника безопасности.	Дать представление о курсе, заинтересовать детей на совместную деятельность по здоровьесбережению
2	2	«Бабочки»	Ритмическая разминка, Игропластика, Игровой стретчинг (спортивная сказка)	1 часть. Организационный момент, поклон, разминка №1. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Музыкально - ритмическая игра «Карусель». Игры на расслабление «Пирог» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, гимнастические коврики.	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, развитие выворотности и гибкости. Расширение представлений детей о мире насекомых.
3	2	«Сказка про Утёнка»	Ритмическая разминка, Игропластика, Игровой стретчинг (спортивная сказка)	1 часть. Организационный момент, поклон, разминка №1. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Музыкально - ритмическая игра «Карусель». Игры на расслабление «Пирог» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, гимнастические коврики.	Растягивание различных мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности, гибкости и чувства ритма.

4	2	«В гостях у Дуба»	Ритмическая разминка, Игропластика, Игровой стретчинг (спортивная сказка)	1 часть. Организационный момент, поклон, разминка№1. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Музыкально - ритмическая игра «Журавль». Игры на расслабление «Макароны». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, гимнастические коврики.	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.
5	2	«Просто так!»	Ритмическая разминка, Игропластика, Игровой стретчинг (спортивная сказка)	1 часть. Организационный момент, поклон, разминка№2. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Музыкально - ритмическая игра «Веселый автобус». Игры на расслабление «Колка дров» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, гимнастические коврики.	Обучение культуре движений, раскованному владению своим телом. Укрепление мышц детей, повышение двигательной активности, выносливости. Развитие гибкости и активности. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
6	2	«Сказка о море»	Ритмическая разминка, Игропластика, Игровой стретчинг (спортивная сказка)	1 часть. Организационный момент, поклон, разминка№3. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Рыбалов и рыбки». Игры на расслабление «Колка дров» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений. Пополнить знания

				Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, гимнастические коврики, обруч - 1 шт.	детей о подводном мире.
7	2	«Зимняя сказка»	Танец-импровизация, Игропластика, Игровой стретчинг (спортивная сказка)	1 часть. Организационный момент, поклон, танец-импровизация на ориентировку в пространстве «Снежный хоровод» 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Льдинка». Игры на расслабление «Прогулка по волшебному зимнему лесу» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, гимнастические коврики.	Растягивание мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости.
8	2	«Зоопарк-1»	Игропластика, Игровой стретчинг (спортивная сказка), Ритмический танец. Релаксация	1 часть. Организационный момент, поклон, Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. Ритмический танец «Буратино». 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Приветтики» (танцевальные движения, бег в рассыпную). Игры на расслабление «Мартышки» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, гимнастические коврики, мячи по	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости. Передавать образ животных через пластику.

				количеству детей.	
9	1	Спортивное развлечение	Конкурс соревнования	1 часть. Организационный момент, поклон, разминка №4. Ритмическая разминка «Буратино» 2 часть. Конкурс на самое лучшее выполнение упражнений стретчинга. 3 часть. Игры по выбору детей Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, медальки и грамоты, гимнастические коврики.	Содействовать развитию танцевальности, гибкости.
10	2	«На лесной полянке»	Игропластика, Игровой стретчинг (спортивная сказка), Ритмический танец.	1 часть. Организационный момент, поклон, Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. Ритмический танец «Буратино». 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Пауки и мухи» Игры на расслабление «Шалтай-болтай» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, гимнастические коврики, мячи по количеству детей.	Растягивание мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности, гибкости, координации, фантазии, образного мышления
11	2	«Карнавал»	Игропластика, Игровой стретчинг (спортивная	1 часть. Организационный момент, поклон, разминка №5. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.	Растягивание различных групп мышц, укрепление

			сказка), Ритмический танец.	3 часть. Музыкально-ритмическая игра «Слушай и танцуй». Игры на расслабление «Макароны» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.	мышц спины, развитие выворотности и гибкости
12	2	«Морское путешествие»	Ритмическая разминка, Игропластика, Игровой стретчинг (спортивная сказка)	1 часть. Организационный момент, поклон, разминка №5. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Музыкально - ритмическая игра «Рыбак и рыбки» Игры на расслабление «Прогулка по подводному царству» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки гимнастические коврики.	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений. Пополнить знания детей о подводном мире.
13	2	«Красочки»	Ритмическая разминка, Игропластика, Игровой стретчинг (спортивная сказка)	1 часть. Организационный момент, поклон, Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. ритмический танец «Буратино». 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Льдинка». Игры на расслабление «Елочка» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка,	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении упражнений, фантазии.

				гимнастические коврики, мячи по количеству детей.	
14	2	«Кто в нашем домике живёт»	Ритмическая разминка, Игропластика, Игровой стретчинг (спортивная сказка)	1 часть. Организационный момент, поклон, ритмический танец «Чоколоте» 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Кот и мыши». Расслабление по представлению «Прогулка по волшебному лесу» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, гимнастические коврики.	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении упражнений.
15	2	«Змейка»	Ритмическая разминка, Игропластика, Игровой стретчинг (спортивная сказка)	1 часть. Организационный момент, поклон, кругом, прыжком раз! В обход по залу марш. (Дети идут по залу отстукивают ритм в ладоши.) построили круг. Танец-игра Озорники 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Змея в траве». Мало подвижная игра «Змейка». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, гимнастические коврики.	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, развитие выворотности и гибкости.
16	2	«Зоопарк-2»	Игропластика, Игровой стретчинг (спортивная сказка), Ритмический танец.	1 часть. Организационный момент, поклон, Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. Ритмический танец «Буратино».	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости.

			Релаксация	2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Приветтики» (танцевальные движения, бег в рассыпную). Игры на расслабление «Мартышки» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, гимнастические коврики, мячи по количеству детей.	Передавать образ животных через пластику.
17	1	Спортивное развлечение	Конкурс соревнования	1 часть. Организационный момент, поклон, разминка №3. Ритмическая разминка «Буратино» 2 часть. Конкурс на самое лучшее выполнение упражнений стретчинга. 3 часть. Игры по выбору детей Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, медальки и грамоты, гимнастические коврики.	Содействовать развитию танцевальности, гибкости.
18	2	«Деревня Простоквашино»	Игропластика, Игровой стретчинг (спортивная сказка), Ритмический танец. Релаксация	1 часть. Организационный момент, поклон, разминка №2. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Волк и овцы». Игры на расслабление «Колка дров» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, гимнастические коврики, обруч - 1 шт.	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие выворотности и гибкости. Научиться передавать образ и эмоции через выполнение движения.
19	2	«Как мы съездили на море»	Игропластика, Игровой	1 часть. Организационный момент, поклон, Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на	Растяжка различных групп мышц,



			стретчинг (спортивная сказка), Ритмический танец. Релаксация	носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. ритмический танец «Буратино». 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «щука и карась» Игры на расслабление «холодно-жарко» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, гимнастические коврики, мячи по количеству детей.	укрепление мышц спины и пресса, развитие координации, умения передавать пластику через выражение образа.
20	2	«Птичий двор»	Игропластика, Игровой стретчинг (спортивная сказка), Ритмический танец. Релаксация	1 часть. Организационный момент, поклон, разминка №4. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Птичий двор». Игры на расслабление «Золотые ворота» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, гимнастические коврики.	Занятие направлено на развитие мышечной силы и подвижности суставов рук, развивает чувство ритма и крупной моторики.
21	2	«Прогулка по джунглям»	Игропластика, Игровой стретчинг (спортивная сказка), Ритмический танец. Релаксация	1 часть. Организационный момент, поклон, кругом. В обход по залу. (Дети идут по залу отстукивают ритм в ладоши.) построение в круг. Танец-игра Озорники 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «День, ночь, огонь, вода». Малоподвижная игра «Соня» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.	Растягивание различных мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности, гибкости, координации.

				Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, гимнастические коврики.	
22	2	«Весенняя сказка»	Игропластика, Игровой стретчинг (спортивная сказка), Ритмический танец. Релаксация	1 часть. Организационный момент, поклон, разминка №5. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Переправа на плотах». Малоподвижная игра «Перстенок» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, гимнастические коврики.	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.
23	2	«Зоопарк-4»	Игропластика, Игровой стретчинг (спортивная сказка), Ритмический танец. Релаксация	1 часть. Организационный момент, поклон, Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. Ритмический танец «Буратино». 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Приветики» (танцевальные движения, бег в рассыпную). Игры на расслабление «Мартышки» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, гимнастические коврики, мячи по количеству детей.	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости. Передавать образ животных через пластику.
24	1	Спортивное развлечение	Конкурс соревнования	1 часть. Организационный момент, поклон, разминка №1. Ритмическая разминка «Буратино» 2 часть. Конкурс на самое лучшее	Содействовать развитию танцевальности, гибкости.

				<p>выполнение упражнений стретчинга.</p> <p>3 часть. Игры по выбору детей</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p>Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, медальки и грамоты, гимнастические коврики.</p>	
25	2	«В гости к Кролику»	<p>Игропластика, Игровой стретчинг (спортивная сказка), Ритмический танец. Релаксация</p>	<p>1 часть. Организационный момент, поклон, разминка №5. Ритмическая разминка «Буратино»</p> <p>2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p>3 часть. Музыкально - ритмическая игра «Карусель».</p> <p>Игры на расслабление «Пирог»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p>Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, гимнастические коврики.</p>	<p>Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.</p>
26	2	«Сказка о карандаше и резинке»	<p>Игропластика, Игровой стретчинг (спортивная сказка), Ритмический танец. Релаксация</p>	<p>1 часть. Организационный момент, поклон, ритмический танец «Чоколите»</p> <p>2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p>3 часть. Подвижная игра «Ладшки».</p> <p>Расслабление по представлению «Перстенок»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p>Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, гимнастические коврики.</p>	<p>Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении упражнений.</p>
27	2	«Цветик-семицветик»	<p>Игропластика, Игровой стретчинг (спортивная</p>	<p>1 часть. Организационный момент, поклон, танец-импровизация на ориентировку в пространстве «Хоровод цветов»</p> <p>2 часть. Слушание сказки, повторение</p>	<p>Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие об-</p>

			сказка), Ритмический танец. Релаксация	движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Мы веселые ребята». Игры на расслабление «Волшебный цветок» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, гимнастические коврики.	разного мышления при выполнении упражнений.
28	2	«Сказка о жадном императоре»	Игропластика, Игровой стретчинг (спортивная сказка), Ритмический танец. Релаксация	1 часть. Организационный момент, поклон. Разминка №1 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Замри». Мало подвижная игра «Летает - не летает» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. Материал. Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, развитие выворотности и гибкости. Научиться передавать образ и эмоции через выполнение движения.
29	2	Диагностика	Занятие-диагностика	Педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования физических способностей, определения задач индивидуального развития	
30	2	Открытое занятие	Итоговое занятие	Качество знаний, умений и практических навыков обучающихся выявляется на открытом занятии в конце учебного года. Форма и содержание открытого занятия определяются педагогом.	

Диагностика освоения дополнительной общеразвивающей программы

Диагностическая карта освоения программы

<i>№п/п</i>	<i>Фамилия, имя</i>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<i>Уровень усвоения программы</i>
		<b>баллы</b>			
<b>1</b>					

Ход проведения мониторинга и критерии оценки

**1. Гибкость (Данные Л.Б. Лагутина)**

Гибкость характеризует подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата. Дошкольный возраст является сенситивным периодом развития гибкости. Особое значение для детей 3-7 лет имеет подвижность позвоночника, подвижность в плечевом и тазобедренном суставах. Гибкость измеряется амплитудой движений.

Стоя на краю скамейки, к которой прикреплена шкала с бегунком, ребенок наклоняется, надавливая кончиками пальцев на бегунок, опуская его как можно ниже. Ноги в коленях не сгибать.

Высокий (3 балла) – 10 см и более

Средний (2 балла) – 5-10 см

Низкий (1 балл) – 4 см и ниже

## **2. Проба 1. Функция равновесия (методика, предложенная психологами Н.О. Озерецким и Н. И. Гуревичем)**

Ребенок встает в стойку – пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги; стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища, сохранять данную позицию необходимо в течение контрольного времени с закрытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позы, схождение с места, балансирование расценивается как минус.

Высокий (3 балла) – 20-25 сек

Средний (2 балла) – 16-17 сек

Низкий (1 балл) – 15 сек

## **3. Проба 2. Функция равновесия (методика, предложенная психологами Н.О. Озерецким и Н. И. Гуревичем)**

Встать на одну ногу, другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена в сторону под углом 90 градусов, для детей этого возраста норма 25сек. После 30с отдыха то же повторить с другой ногой.

Высокий (3 балла) – 25 сек

Средний (2 балла) – 16-17 сек

Низкий (1 балл) – 15 сек

**Календарный учебный график распределения учебных часов**  
(2 занятия в неделю (1 занятие до 30 минут), 28 недель, всего – 56 ч.)

№	Учебный материал	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV
1.	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	-	-	-	-	-	-
2.	<b>Игровой стретчинг</b>	<b>51</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>1</b>
3.	<b>Диагностика</b>	<b>2</b>	-	-	-	-	-	-	-	2
4.	<b>Открытое занятие</b>	<b>2</b>	-	-	-	-	-	-	-	<b>2</b>
<b>Итого часов за год</b>		<b>56</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>5</b>