

Управление народного образования администрации
города Мичуринска Тамбовской области

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»
города Мичуринска Тамбовской области

Рекомендована к утверждению
на заседании педагогического совета
Протокол от 30.08.23 № 1



УТВЕРЖДЕНА
Заведующий МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №16
«Колокольчик»

Т.В. Макарова
Приказ от 30.08.23 № 230

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Стретчинг» (игровая гимнастика)

Уровень освоение – ознакомительный
Возраст обучающихся – 4-5 лет
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Начинкина Анастасия Александровна,
музыкальный руководитель

г. Мичуринск, 2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик» г. Мичуринска Тамбовской области
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг» (игровая гимнастика)
3.	Ф.И.О., должность автора	Начинкина Анастасия Александровна, музыкальный руководитель
4. Сведения о программе		
4.1	Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> – Федеральный закон от 29.12.2012г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ); – Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020г.); – Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее – федеральная концепция); – Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); – Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4.2	Вид	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
4.3	Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4	Уровень освоения программы	Ознакомительный
4.5	Область	Дополнительное образование

	применения	
4.6	Продолжительность обучения	1 год
4.7	Год разработки программы	2022 год
4.8	Возрастная категория обучающихся	4-5 лет

БЛОК 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики - ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, калланетика, суставная и дыхательная гимнастика. Все они направлены на оздоровление детского организма.

В нашем обществе традиционно за здоровье ребенка несут ответственность родители, педагоги и медицинские работники, а по достижении совершеннолетия сам ребенок заботится о нем.

Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера и игровой приставки. Еще 10-15 лет назад на улице дети играли в командные игры и активно общались с друзьями. С повсеместным распространением компьютеров и появлением Интернета все изменилось. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (занятия по обучающим компьютерным программам, посещение различных кружков) в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в ее решении должно играть дошкольное образовательное учреждение.

Актуальность данной программы заключается в том, что она, посвящена развитию и коррекции физических качеств детей, раскрытию творческих способностей. Современная окружающая среда требует серьезного подхода к организации жизни, сбережению и укреплению здоровья детей. Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – отмечается у совсем маленьких детей. Конечно, в первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система, снижается тонус мышц. Тем самым способствует нарушению осанки, кровообращения, сердечно-сосудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы. Проблема достаточно актуальна для воспитанников детского сада. Это показывает необходимость внедрения новых оздоровительных технологий. Особое внимание привлекает методика игрового стретчинга. Задача стретчинга состоит в развитии гибкости, подвижности суставов, укреплении мышц без нагрузки на

позвоночник, мягкая растяжка. В результате занятий стретчингом у детей формируется правильная осанка, воспитанники «заряжаются энергией». Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы животных, сказочных персонажей и др. можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием их видов, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Педагогическая целесообразность.

Программа модернизированная, составлена на основе программы (автор-составитель Е.В. Сулим) с использованием новых педагогической технологий.

Отличительная особенность программы.

Отличительные особенности программы заключаются в самой структуре программы, в её содержательной части, в организационно-педагогической основе обучения:

- групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;
- обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а также более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию. Новизна программы состоит в разработке системы занятий игрового стретчинга, направленной на оздоровление детей дошкольного возраста, адаптированной к возрастным особенностям детей и особенностям воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в старшего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет).

Условия набора учащихся.

Принцип набора в объединение свободный. Программа не предъявляет требований к содержанию и объёму стартовых знаний, а также к уровню развития ребенка.

Количество учащихся.

В группе – 5 человек.

Объём и срок освоения программы.

Объём программы: 72 ч.

Формы организации деятельности. Форма обучения по программе - очное. Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий: 72ч., 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая.

Формы проведения занятий: групповые и индивидуальные задания, в парах.

Особенности организации образовательного процесса.

На данном этапе реализации программы учащиеся знакомятся с основными гимнастическими элементами стретчинга, изучают основы гимнастических упражнений.

Каждый модуль программы содержит: групповые и индивидуальные задания, наблюдение.

Взаимодействие с родителями. Совместные занятия детей и родителей, консультации для родителей.

1.2. Цель программы

Целью программы является укрепление здоровья и содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами игрового стретчинга.

1.3. Содержание программы

Задачи программы

Обучающие:

- повышать уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем воспитанников с помощью стретчинга;
- познакомить занимающихся с правилами безопасности при выполнении физических упражнений без предметов и с предметами;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни».

Развивающие:

- развивать силу и гибкость опорно-двигательного аппарата воспитанников с помощью стретчинга;
- развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор, ориентировку в пространстве, внимание, свободу.

Воспитательные:

- воспитывать навыки взаимодействия в коллективе, раскрепощенность, эмоциональную открытость;
- совершенствовать навыки различных передвижений по залу, выполнения общеразвивающих упражнений.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	1	-	Устный опрос
1.	Модуль 1. «Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём прогиба назад»	14	7	7	
1.1	«Змея»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
1.2	«Кобра»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
1.3	«Ящерица»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
1.4	«Кораблик»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
1.5	«Лодка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
1.6	«Качели»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
1.7	«Рыбка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
1.8	«Колечко»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
1.9	«Кузнечик»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания,

					наблюдение, беседы
1.10	«Собачка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
1.11	«Скорпион»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
1.12	«Колесо»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
1.13	«Кукушка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
1.14	«Кошечка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.	Модуль 2. «Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед»	13	6,5	6,5	
2.1	«Книжка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.2	«Птица (чайка)»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.3	«Летучая мышь»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.4	«Страус»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.5	«Носорог»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение,

					беседы
2.6	«Веточка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.7	«Улитка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.8	«Горка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.9	«Черепашка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.10	«Ванька-Встанька»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.11	«Ежик»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.12	«Слон»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2.13	«Осьминог»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
3.	Модуль 3. «Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны»	12	6	6	
3.1	«Маятник»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
3.2	«Морская звезда»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы

3.3	«Лисичка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
3.4	«Месяц»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
3.5	«Орешек»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
3.6	«Муравей»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
3.7	«Флюгер»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
3.8	«Луна»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
3.9	«Стрекоза»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
3.10	«Часики»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
3.11	«Узелок»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
3.12	«Тростинка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
4.	Модуль 4. «Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног»	16	8	8	
4.1	«Бабочка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные

					задания, наблюдение, беседы
4.2	«Рак»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
4.3	«Паучок»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
4.4	«Павлин»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
4.5	«Зайчик»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
4.6	«Лягушка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
4.7	«Бег»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
4.8	«Елочка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
4.9	«Велосипед»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
4.10	«Таракан»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
4.11	«Веревка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы

4.12	«Лесенка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
4.13	«Паровозик»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
4.14	«Жучок»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
4.15	«Морская волна»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
4.16	«Хлопушка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
5.	Модуль 5. «Укрепление и развитие стоп»	5	2,5	2,5	
5.1	«Лошадка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
5.2	«Ходьба»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
5.3	«Гусеница»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
5.4	«Медвежонок»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
5.5	«Лягушонок»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
6.	Модуль 6. «Укрепление мышц плечевого пояса»	6	3	3	

6.1	«Замочек»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
6.2	«Дощечка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
6.3	«Пловцы»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
6.4	«Пчелка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
6.5	«Мельница»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
6.6	«Самолет»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
7.	Модуль 7. «Развитие статического равновесия»	4	2	2	
7.1	«Аист»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
7.2	«Ласточка»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
7.3	«Цапля»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
7.4	«Жираф»	1	0,5	0,5	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
	Итоговое занятие	1	0	1	Демонстрация полученных

					навыков и знаний. Открытое занятие
	ИТОГО:	72	36	36	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория. История возникновения «Стретчинг». Правила поведения. Техника безопасности. Начальная диагностика.

Практика. -

Модуль 1. «Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём прогиба назад»

Тема 1.1. «Змея»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по преодолению скованности позвоночника и его деформации путем прогиба назад.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Змея» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Тема 1.2. «Кобра»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по преодолению скованности позвоночника и его деформации путем прогиба назад.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Кобра» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Тема 1.3. «Ящерица»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по преодолению скованности позвоночника и его деформации путем прогиба назад.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Ящерица» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Тема 1.4. «Кораблик»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по преодолению скованности позвоночника и его деформации путем прогиба назад.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Кораблик» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Тема 1.5. «Лодка»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по преодолению скованности позвоночника и его деформации путем прогиба назад.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Лодка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Тема 1.6. «Качели»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по преодолению скованности позвоночника и его деформации путем прогиба назад.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Качели» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Тема 1.7. «Рыбка»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по преодолению скованности позвоночника и его деформации путем прогиба назад.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Рыбка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Тема 1.8. «Колечко»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по преодолению скованности позвоночника и его деформации путем прогиба назад.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Колечко» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Тема 1.9. «Кузнечик»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по преодолению скованности позвоночника и его деформации путем прогиба назад.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Кузнечик» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Тема 1.10. «Собачка»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по преодолению скованности позвоночника и его деформации путем прогиба назад.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Собачка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Тема 1.11. «Скорпион»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по преодолению скованности позвоночника и его деформации путем прогиба назад.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Скорпион» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Тема 1.12. «Колесо»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по преодолению скованности позвоночника и его деформации путем прогиба назад.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Колесо» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Тема 1.13. «Кукушка»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по преодолению скованности позвоночника и его деформации путем прогиба назад.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Кукушка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Тема 1.14. «Кошечка»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по преодолению скованности позвоночника и его деформации путем прогиба назад.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Кошечка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Модуль 2. «Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед»

Тема 2.1. «Книжка»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по формированию правильной осанки путем наклона вперед.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Книжечка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.

Тема 2.2. «Птица (чайка)»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по формированию правильной осанки путем наклона вперед.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Птица (чайка)» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.

Тема 2.3. «Летучая мышь»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по формированию правильной осанки путем наклона вперед.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Летучая мышь» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.

Тема 2.4. «Страус»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по формированию правильной осанки путем наклона вперед.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Страус» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.

Тема 2.5. «Носорог»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по формированию правильной осанки путем наклона вперед.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Носорог» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.

Тема 2.6. «Веточка»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по формированию правильной осанки путем наклона вперед.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Веточка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.

Тема 2.7. «Улитка»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по формированию правильной осанки путем наклона вперед.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Улитка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.

Тема 2.8. «Горка»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по формированию правильной осанки путем наклона вперед.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Горка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.

Тема 2.9. «Черепаша»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по формированию правильной осанки путем наклона вперед.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Черепаша» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.

Тема 2.10. «Ванька-Встанька»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по формированию правильной осанки путем наклона вперед.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Ванька-Встанька» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.

Тема 2.11. «Ежик»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по формированию правильной осанки путем наклона вперед.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Ежик» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.

Тема 2.12. «Слон»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по формированию правильной осанки путем наклона вперед.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Слон» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.

Тема 2.13. «Осьминог»

Теория. Обучение технике гимнастического упражнения по формированию правильной осанки путем наклона вперед.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Осьминог» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.

Модуль 3. «Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны»

Тема 3.1. «Маятник»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Маятник» на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Тема 3.2. «Морская звезда»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Морская звезда» на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Тема 3.3. «Лисичка»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Лисичка» на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Тема 3.4. «Месяц»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Месяц» на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Тема 3.5. «Орешек»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Орешек» на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Тема 3.6. «Муравей»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Муравей» на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Тема 3.7. «Флюгер»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Флюгер» на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Тема 3.8. «Луна»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Луна» на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Тема 3.9. «Стрекоза»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Стрекоза» на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Тема 3.10. «Часики»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Часики» на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Тема 3.11. «Узелок»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Узелок» на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Тема 3.12. «Тростинка»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Тростинка» на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Модуль 4. «Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног»

Тема 4.1. «Бабочка»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Бабочка» на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Тема 4.2. «Рак»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Рак» на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Тема 4.3. «Паучок»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Паучок» на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Тема 4.4. «Павлин»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Павлин» на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Тема 4.5. «Зайчик»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Зайчик» на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Тема 4.6. «Лягушка»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Лягушка» на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Тема 4.7. «Бег»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Бег» на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Тема 4.8. «Елочка»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Елочка» на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Тема 4.9. «Велосипед»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Велосипед» на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Тема 4.10. «Таракан»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Таракан» на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Тема 4.11. «Веревка»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Веревка» на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Тема 4.12. «Лесенка»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Лесенка» на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Тема 4.13. «Паровозик»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Паровозик» на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Тема 4.14. «Жучок»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Жучок» на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Тема 4.15. «Морская волна»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Морская волна» на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Тема 4.16. «Хлопушка»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Хлопушка» на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног для улучшения подвижности суставов.

Модуль 5. «Укрепление и развитие стоп»

Тема 5.1. «Лошадка»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению и развитию стоп для профилактики плоскостопия.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Лошадка» на укрепление и развитие стоп для профилактики плоскостопия.

Тема 5.2. «Ходьба»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению и развитию стоп для профилактики плоскостопия.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Ходьба» на укрепление и развитие стоп для профилактики плоскостопия.

Тема 5.3. «Гусеница»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению и развитию стоп для профилактики плоскостопия.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Гусеница» на укрепление и развитие стоп для профилактики плоскостопия.

Тема 5.4. «Медвежонок»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению и развитию стоп для профилактики плоскостопия.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Медвежонок» на укрепление и развитие стоп для профилактики плоскостопия.

Тема 5.5. «Лягушонок»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению и развитию стоп для профилактики плоскостопия.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Лягушонок» на укрепление и развитие стоп для профилактики плоскостопия.

Модуль 6. «Укрепление мышц плечевого пояса»

Тема 6.1. «Замочек»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению мышц плечевого пояса для укрепления суставов, а также профилактики позвоночника.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Замочек» на укрепление мышц плечевого пояса для укрепления суставов, а также профилактики позвоночника.

Тема 6.2. «Дощечка»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению мышц плечевого пояса для укрепления суставов, а также профилактики позвоночника.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Дощечка» на укрепление мышц плечевого пояса для укрепления суставов, а также профилактики позвоночника.

Тема 6.3. «Пловцы»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению мышц плечевого пояса для укрепления суставов, а также профилактики позвоночника.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Пловцы» на укрепление мышц плечевого пояса для укрепления суставов, а также профилактики позвоночника.

Тема 6.4. «Пчелка»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению мышц плечевого пояса для укрепления суставов, а также профилактики позвоночника.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Пчелка» на укрепление мышц плечевого пояса для укрепления суставов, а также профилактики позвоночника.

Тема 6.5. «Мельница»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению мышц плечевого пояса для укрепления суставов, а также профилактике позвоночника.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Мельница» на укрепление мышц плечевого пояса для укрепления суставов, а также профилактике позвоночника.

Тема 6.6. «Самолет»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения по укреплению мышц плечевого пояса для укрепления суставов, а также профилактике позвоночника.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Самолет» на укрепление мышц плечевого пояса для укрепления суставов, а также профилактике позвоночника.

Модуль 7. «Развитие статического равновесия»

Тема 7.1. «Аист»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения для развития статического равновесия.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Аист» для развития статического равновесия.

Тема 7.2. «Ласточка»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения для развития статического равновесия.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Ласточка» для развития статического равновесия.

Тема 7.3. «Цапля»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения для развития статического равновесия.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Цапля» для развития статического равновесия.

Тема 7.4. «Жираф»

Теория. Обучение технике выполнения гимнастического упражнения для развития статического равновесия.

Практика. Выполнение комплекса гимнастического упражнения «Жираф» для развития статического равновесия.

Итоговое занятие

Теория. -

Практика. Выполнение комплекса гимнастических упражнений для развития статического равновесия, а также на укрепление и развитие стоп, мышц плечевого пояса, мышц тазового пояса, бедер, ног, позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед и назад.

1.4. Планируемые результаты

предметные:

будут знать:

- историю возникновения «Стретчинг», основную терминологию данного направления;
- правила безопасности при выполнении физических упражнений без предметов и с предметами;
- организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни».

иметь навыки:

- ориентироваться в зале;
- выполнять комплексы гимнастических упражнений первого года обучения;
- правильно растягиваться;
- укреплять основные мышцы;

сформируется мотивация к спортивной деятельности в данном виде направления.

метапредметные:

будут развиты: сила, гибкость опорно-двигательного аппарата, мышление, воображение, познавательная активность, кругозор, ориентировка в пространстве, внимание, свобода;

получат навыки организации своей деятельности, решения простых задач спортивного характера.

личностные:

приобретут навыки взаимодействия в коллективе, раскрепощенность, эмоциональную открытость, различных передвижений по залу, выполнения общеразвивающих упражнений; научатся ценить этические чувства, эстетические потребности, ценности и чувства на основе опыта исполнения гимнастических упражнений.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график (Приложение 3)

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Всего учебных недель: 36.

Количество учебных часов: 72ч.

Продолжительность (зимних) каникул – 10 дней

Учебный период – с сентября по май.

2.2. Условия реализации программы

В помещении находится:

- портативная колонка;
- пианино.

Перечень оборудования для проведения занятий:

- декорации;
- костюмы;
- отличительные знаки, эмблемы, жетоны;
- грамоты, значки, медали (для подведения итогов занятий и награждения);
- атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, платочками, шарфики, косынки.

Методическое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программы имеются необходимые:

- тематические папки;
- методические указания при выполнении практических заданий.

Дидактические материалы:

- наглядные пособия;
- специальная и методическая литература;
- конспекты занятий;
- методики итоговой аттестации воспитанников;
- наглядный и раздаточный материал.

Кадровое обеспечение:

- высшее, ФГБОУ ВО «Мичуринский государственный аграрный университет» г. Мичуринск; Педагогическое образование, 2015г., ФГБОУ ВО

«Мичуринский государственный аграрный университет» г. Мичуринск, Педагогическое образование (магистр), 2017г.;

➤ «Организация деятельности преподавателя детской хореографии» 2021 г.;

➤ «Педагогическая деятельность в дополнительном образовании в соответствии с ФГОС», 2021г.

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности реализации программы используются следующие способы: наблюдение, групповые и индивидуальные задания, беседы.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов применяются:

- аналитическая справка;
- журнал посещаемости;
- материал тестирования;
- методическая разработка;
- фото.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

- начальный контроль – проводится в начале учебного года при формировании учебных групп;
- текущий контроль успеваемости – проводится в течении учебного периода;
- промежуточная аттестация – проверяется уровень усвоения программы за год обучения (приложение 2);
- итоговый контроль – проводится по окончанию учебного года обучения по программе.

2.4. Оценочные материалы (приложение 1)

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику индивидуальных особенностей воспитанника, которые отражают уровень:

- психофизического, интеллектуального развития;
- мотивированности;
- информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания программы;
- освоения основных компетенций программы.

2.5. Методические материалы

При изучении программы «Стретчинг» (игровая гимнастика) приоритет отдается активным формам обучения. Активно используются игровые и здоровьесберегающие технологии, технологии на основе личностно-ориентированного подхода, дифференцированного обучения (предлагающие организацию занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, на основе активности, самостоятельности, общения детей, в

том числе и на договорной основе, когда каждый отвечает за результаты своего труда).

Основные методы обучения:

- словесный – объясняется правильность и смысл выполнения упражнений;
- метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоения программы, повышает интерес к знаниям;
- метод практического обучения, при использовании которого в учебном процессе осуществляется освоение основных умений и навыков.

Основные приемы обучения:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название модуля	Форма занятия	Технологии и методы обучения	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	очная	<i>Технологии:</i> игровые и здоровьесберегающие технологии, технологии на основе личностно-ориентированного похода, технологии дифференцированного обучения <i>Методы:</i> Словесный, метод наглядного восприятия, метод практического обучения	Портативная колонка, атрибуты для проведения занятий	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
2	Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед	очная	<i>Технологии:</i> игровые и здоровьесберегающие технологии, технологии на основе личностно-ориентированного похода, технологии дифференцированного обучения <i>Методы:</i> Словесный, метод наглядного восприятия, метод практического обучения	Портативная колонка, атрибуты для проведения занятий	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
3	Укрепление позвоночника путем поворотов	очная	<i>Технологии:</i> игровые и здоровьесберегающие	Портативная колонка, атрибуты для	Групповые и индивидуальные задания,

	туловища и наклонов его в стороны		технологии, технологии на основе личностно-ориентированного похода, технологии дифференцированного обучения <i>Методы:</i> Словесный, метод наглядного восприятия, метод практического обучения	проведения занятий	наблюдение, беседы
4	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	очная	<i>Технологии:</i> игровые и здоровьесберегающие технологии, технологии на основе личностно-ориентированного похода, технологии дифференцированного обучения <i>Методы:</i> Словесный, метод наглядного восприятия, метод практического обучения	Портативная колонка, атрибуты для проведения занятий	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
5	Укрепление и развитие стоп	очная	<i>Технологии:</i> игровые и здоровьесберегающие технологии, технологии на основе личностно-ориентированного похода, технологии дифференцированного обучения <i>Методы:</i> Словесный, метод наглядного восприятия, метод практического обучения	Портативная колонка, атрибуты для проведения занятий	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
6	Укрепление мышц плечевого пояса	очная	<i>Технологии:</i> игровые и здоровьесберегающие технологии, технологии на основе личностно-ориентированного похода, технологии дифференцированного обучения <i>Методы:</i> Словесный, метод наглядного восприятия, метод практического обучения	Портативная колонка, атрибуты для проведения занятий	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
7	Развитие	очная	<i>Технологии:</i>	Портативная	Групповые и

	статистического равновесия	игровые и здоровьесберегающие технологии, технологии на основе личностно-ориентированного похода, технологии дифференцированного обучения <i>Методы:</i> Словесный, метод наглядного восприятия, метод практического обучения	колонка, атрибуты для проведения занятий	индивидуальные задания, наблюдение, беседы
--	----------------------------	---	--	--

2.6. Список литературы

1. Буренина А.И. «Ритмическая пластика для дошкольников», СПб., 2014;
2. Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДОУ», Учитель, Волгоград: 2017;
3. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг», Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, СПб., 2006;
4. Назарова А.Г. «Танцевать могут все!», Танцевально-методический материал для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб., 2018;
5. Назарова А.Г. «Сюжетно-ролевые игры», Приложение к методике игрового стретчинга, СПб., 2017;
6. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», М., Сфера, 2020.
7. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М., Сфера, 2019.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.nikitindance.ru>. - Школа современного танца В.Ю. Никитина.
2. <http://www.jv.ru> - информационный спортивный портал.
3. <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/nuzhnye-knigi-pokhoreografii-i-tantsam> - Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника.
4. <https://docviewer.yandex.ru/> - дополнительная образовательная программа «Игровой стретчинг», автор Назарова А.Г.

Оценочные материалы

Диагностическое обследование по выявлению уровня развития усвоения теоретических, практических, творческих способностей проводится методом диагностики, опроса, выполнения практических и творческих заданий, а также методом наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятия. Такое обследование ведется в течение учебного года.

Динамику развития позволяет видеть анализ практических и творческих заданий, выполнение гимнастических упражнений, бесед.

Таблица результатов диагностического обследования

№ п/п	ФИ ребенка	Количество баллов													
		Сила мышц спины		Сила мышц пресса		Сила мышц позвоночника путем поворотов		Силы мышц тазового пояса, бедер, ног		Укрепление и развитие стоп		Сила мышц плечевого пояса		Равновесие	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

Итог: низкий

средний

высокий

Педагог: _____

подпись _____

Методическое приложение

Конспект занятия «Домик для паучка»

Цель:

включать воспитанников старшего дошкольного возраста в практическую деятельность, связанную с физической составляющей здорового образа жизни;

Задачи:

обучающие:

➤ содействовать развитию физических качеств и формированию движений;

➤ повышать двигательную активность детей;

➤ продолжать учить детей сооружать в определенной последовательности прочную постройку с перекрытием, используя усвоенные ранее навыки.

развивающие:

➤ развивать у детей представление об окружающем многообразии архитектурных форм;

➤ развивать у детей умение красиво оформлять постройку так, чтобы оформление соответствовало характеру постройки, создавая при этом красивую форму, а не ограничиваясь лишь цветовыми эффектами.

воспитательные:

➤ снижать эмоционально – психическое напряжение.

Ход:

Вход в зал (под музыку Штрауса «Персидский марш»)

Ходьба по кругу.

Выполнение заданий:

- Шагаем, оттягиваем носочки; руки на пояс.
- Ходьба на носках, руки над головой.
- Идем на пятках, руки за спиной.
- Переходим на ходьбу, высоко поднимая колени, оттягиваем носочек.
- Строимся в одну линию. Готовимся к разминке.

Разминка:

и.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Наклоны головой: в одну сторону(на счет 1-2) - в другую(на счет 3 – 4).

и.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1 - 4 счет – круговые движения вперед.

5 – 8 счет – круговые движения назад.

и.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 счет – поворот туловища вправо.

2 счет – и.п.

3 счет – тоже самое в левую сторону.

4 счет – и.п.

и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 счет – наклоны туловища вправо.

2 счет – и.п.

3 счет – наклоны влево.

4 счет – и.п.

и.п. – стойка ноги шире плеч.

1 счет – делаем наклон к правой ноге.

На счет 2 – вперед.

На счет 3 – к левой ноге.

4 - и.п.

и.п. – основная стойка.

4 прыжка на двух ногах.

4 прыжка на правой ноге.

4 прыжка на левой ноге.

Молодцы. Снимаем обувь и садимся на коврики.

Растяжка:

и.п. – сели на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище вперед.

Звучит «Утро» Грига из оперы «Пер Гюнт».

Медленно поднимаемся, выпрямив ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

Руки через стороны опустить вниз. Хорошо. Сели на пятки, спина ровная.

Сегодня я расскажу вам сказку «**Домик для паучка**».

В один осенний день в лесу родился паучок (**паучок**).

И.п. Встать прямо, расставив ноги немного шире плеч. Руки согнуть в локтях, ладони с широко расставленными пальцами повернуты вперед на уровне плеч.

Звучит музыка « В пещере горного короля» из оперы Грига «Пер Гюнт».

1. перенести вес тела на правую ногу. Левую ногу выпрямить. Задержаться нужное время.

2. не возвращаясь в и.п., перенести вес тела на левую ногу, правую ногу выпрямить. Задержаться нужное время.

Погода была совсем неуютная. Ветры танцевали свои пляски, дождик лил, не переставая, а солнышко давно спряталось за тучей.

Надо идти домой,- подумал паучок,- стоп, а где я живу?

Паучок подумал, подумал, да ничего не надумал, а спросить было не у кого.

Наверное, нигде... Что ж, тогда мне надо найти себе дом.

И он отправился в путь (**ходьба**).

и.п. - сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади. Звучит музыка «Марш» С. Прокофьева.

1. Тянуть носки на себя.

2. Вытянуть носки.

1 - 2, 3 - 4.

3. Попеременно теперь.

«Дом – это очень важно, - размышлял паучок - это должно быть такое место, где укроешься от непогоды, спрячешься от врагов, и где просто тебе будет хорошо». Так он набрёл на дом волка. Этот дом понравился паучку.

Вот здесь я буду жить,- решил он - тут и сухо, и просторно.

И паучок стал плести свою паутину. Но волку компания была не нужна. Заметив паучка, он закричал:

Это что за букашка-гаракашка?!- сгрёб его лапой, да выбросил на улицу **(волк)**

И.п. Сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Колено лежит на полу.

Звучит музыка «Медвежонок» Половинкина.

1.Поднять руки вверх, подтянуться.

2.наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги. Задержаться нужное время.

3. Вернуться в и.п.

4.Повторить упражнение с другой ногой.

- Не повезло,- подумал паучок,- ну ничего, побегу искать дом себе дальше **(бег)**

и.п. – сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре.

Звучит «Гопак» в обработке М. Мусоргского.

1.Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения.

2.Вернуться в и.п.

Бежал паучок, бежал пока не увидел домик кошки. Какая там была чистота! Ни пылиночки, ни сориночки.

Прекрасный дом,- подумал паучок - надеюсь, здесь найдётся для меня местечко.

И он устроился в уголке. Но когда кошка увидела паучка, она воскликнула:

Кошмар! В моём доме появились насекомые! Это негигиенично!

Взяла веник и смела паучка с паутинкой в ведро **(кошка)**

И.п. Встать на колени, прямые руки поставить на пол, на уровне плеч (четвереньки).

Звучит «Вальс» из «Детского альбома» П. Чайковского.

1.Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошка)

2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая кошка)

Паучок хотел поселиться в гнезде у ласточек, но птенцы чуть не съели его **(птица)**.

и.п. – сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»).

Звучит «Фореллен - квинтет» Ф. Шуберта.

1.Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз

2. Наклониться к правой ноге. Стараться дотянуться двумя руками до носка.

3. Вернуться в и.п.

4. Тоже самое в левую сторону. «Взмахнуть», опустить руки вниз, наклониться к левой ноге, тянемся двумя руками до носка.

5.Вернуться в и.п.

6. Наклониться вперед, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать до пола.

7.Вернуться в и.п.

Потом паучок нашёл пчелиный улей, но пчёлы трудились без отдыха, а паучок не мог им помогать, и все смотрели на него, как на лентяя, и, в конце концов, прогнали (**пчела**)

И.п. сесть на пятки. Согнутые руки положить на бёдра ладонью вверх.

Звучит русская народная песня «Как под яблонькою».

1.Вывести вперёд плечи, стараясь соединить локти перед грудью.

Задержаться нужное время.

2.Вернуться в и.п.

Оказалось, найти дом совсем непросто. Лиса его чуть лапой не раздавила, ёж колючками уколол, с лягушками хотел жить – так чуть не утонул (**лягушка**).

и.п. – встать прямо, ноги расставлены на расстояние стопы, стопы развернуть. Ладони соединить вместе и расположить на уровне груди, локти не висят.

Звучит «Земелюшка – чернозём» русская народная песня.

1.Согнуть ноги, медленно опуститься до такой степени, чтобы бедра расположились параллельно полу.

2. Вернуться в и.п.

И вот бредёт он по лесу грустный, измученный и замёрзший. И думает о том, что в целом мире не находится места для маленького паучка. В сердце у него тоска и отчаяние, но он уже так устал, что даже плакать не мог. И вдруг, где-то рядом паучок услышал шипенье... Это была змея.

Что случилось с тобой, почему ты такой грустный?

Я хотел найти себе дом, но все меня гонят от себя прочь!

Не печалься, кто ищет, тот всегда найдёт! Главное, не унывай! (**змея**)

и.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу.

Звучит «Китайский танец» П. Чайковского

1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться.

2. Медленно вернуться в и.п.

Пошёл паучок дальше и вышел к деревне. Был вечер, погода ненастная, и в одном из окон паучок увидел свет. Он пошёл туда ни на что не надеясь, просто посмотреть, кому там не спится. Подобравшись к окошку, он увидел мальчика, который мастерил из бумаги чудесный дом с крыльцом, с трубой и даже ставнями на окошечках. Паучок так залюбовался домиком, что не заметил, как оказался рядом с мальчиком.

Кому же здесь жить? – думал мальчик и увидел паучка.

О,- воскликнул мальчик - ты не хотел бы жить в этом домике? Я очень долго строил его и, по-моему, будет грустно, если он будет пустовать.

Ты предлагаешь мне остаться здесь?- не поверил паучок.

Верно! Этот домик – твой! Мне бы этого очень хотелось.

Так паучок обрёл себе дом.

Вот такая сказка.

Теперь, ребята, легли на спину. Звучит музыка Вивальди «Времена года»

-Закрыли глазки.

Открыли. Посмотрите в правый верхний угол, теперь в левый (повтор 3-4 раза).

Теперь глазками нарисуем лодочку, качающуюся на волнах.

Посмотрите вверх, теперь вниз (повторить 3-4 раза)

Посмотрите вдаль не моргая.

Теперь быстро заморгайте...

Закройте – откройте глазки.

Молодцы.

Встали. Вы отлично сегодня занимались, все старались.

Похлопаем друг другу.

Приложение 3

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел/тема	Место проведения	Форма контроля
1				Интегрированное занятие	1	Вводное занятие	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Устный опрос
					14	Модуль 1. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад		
2				Игра-путешествие	1	«Змея»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
3				Игра-путешествие	1	«Кобра»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
4				Игра-путешествие	1	«Ящерица»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
5				Игра-путешествие	1	«Кораблик»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
6				Игра-путешествие	1	«Лодка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы

7				Игра-путешествие	1	«Качели»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
8				Игра-путешествие	1	«Рыбка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
9				Игра-путешествие	1	«Колечко»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
10				Игра-путешествие	1	«Кузнечик»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
11				Игра-путешествие	1	«Собачка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
12				Игра-путешествие	1	«Скорпион»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
13				Игра-путешествие	1	«Колесо»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
14				Игра-путешествие	1	«Кукушка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
15				Игра-путешествие	1	«Кошечка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы

					13	Модуль 2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед		
16				Игра-путешествие	1	«Книжка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
17				Игра-путешествие	1	«Птица»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
18				Игра-путешествие	1	«Летучая мышь»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
19				Игра-путешествие	1	«Страус»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
20				Игра-путешествие	1	«Носорог»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
21				Игра-путешествие	1	«Веточка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
22				Игра-путешествие	1	«Улитка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
23				Игра-путешествие	1	«Горка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы

24				Игра-путешествие	1	«Черепаша»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
25				Игра-путешествие	1	«Ванька-Встанька»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
26				Игра-путешествие	1	«Ежик»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
27				Игра-путешествие	1	«Слон»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
28				Игра-путешествие	1	«Осьминог»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
					12	Модуль 3. Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны		
29				Игра-путешествие	1	«Маятник»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
30				Игра-путешествие	1	«Морская звезда»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
31				Игра-путешествие	1	«Лисичка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы

32				Игра-путешествие	1	«Месяц»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
33				Игра-путешествие	1	«Орешек»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
34				Игра-путешествие	1	«Муравей»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
35				Игра-путешествие	1	«Флюгер»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
36				Игра-путешествие	1	«Луна»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
37				Игра-путешествие	1	«Стрекоза»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
38				Игра-путешествие	1	«Часики»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
39				Игра-путешествие	1	«Узелок»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
40				Игра-путешествие	1	«Тростинка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы

						Модуль 4. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног		
41				Игра-путешествие	1	«Бабочка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
42				Игра-путешествие	1	«Рак»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
43				Игра-путешествие	1	«Паучок»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
44				Игра-путешествие	1	«Павлин»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
45				Игра-путешествие	1	«Зайчик»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
46				Игра-путешествие	1	«Лягушка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
47				Игра-путешествие	1	«Бег»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
48				Игра-путешествие	1	«Елочка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
49				Игра-путешествие	1	«Велосипед»	МБДОУ «Детский сад	Групповые и

							комбинированного вида №16 «Колокольчик»	индивидуальные задания, наблюдение, беседы
50				Игра-путешествие	1	«Таракан»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
51				Игра-путешествие	1	«Веревка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
52				Игра-путешествие	1	«Лесенка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
53				Игра-путешествие	1	«Паровозик»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
54				Игра-путешествие	1	«Жучок»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
55				Игра-путешествие	1	«Морская волна»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
56				Игра-путешествие	1	«Хлопушка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
					5	Модуль 5. Укрепление и развитие стоп		
57				Игра-путешествие	1	«Лошадка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение,

								беседы
58				Игра-путешествие	1	«Ходьба»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
59				Игра-путешествие	1	«Гусеница»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
60				Игра-путешествие	1	«Медвежонок»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
61				Игра-путешествие	1	«Лягушонок»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
					6	Модуль 6. Укрепление мышц плечевого пояса		
62				Игра-путешествие	1	«Замочек»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
63				Игра-путешествие	1	«Дощечка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
64				Игра-путешествие	1	«Пловец»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
65				Игра-путешествие	1	«Пчелка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
66				Игра-путешествие	1	«Мельница»	МБДОУ «Детский сад	Групповые и

							комбинированного вида №16 «Колокольчик»	индивидуальные задания, наблюдение, беседы
67				Игра-путешествие	1	«Самолет»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
					4	Модуль 7. Укрепление мышц плечевого пояса		
68				Игра-путешествие	1	«Аист»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
69				Игра-путешествие	1	«Ласточка»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
70				Игра-путешествие	1	«Цапля»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
71				Игра-путешествие	1	«Жираф»	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Групповые и индивидуальные задания, наблюдение, беседы
72					1	Итоговое занятие	МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»	Демонстрация полученных навыков и знаний. Открытое занятие