Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребенка - детский сад № 48
Красносельского района Санкт-Петербурга

Принята
Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения центра развития ребенка-
детского сада № 48 Красносельского
района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08 2023г. № 1

С учетом мнения Совета родителей
Государственного бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения центра развития ребенка-
детского сада № 48 Красносельского
района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08 2023 г. № 4

Утверждена
Заведующим Государственным
бюджетным дошкольным
образовательным учреждением
центром развития ребенка-
детским садом № 48 Красносельского
района Санкт-Петербурга
_____С.В.Фарзалиева
Приказом от 31.08 2023г. № 13-од

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 48 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
2023.10.25 14:54:45 +03'00'

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
Лукьяновой Юлии Анатольевны
по реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы **«Игровой стретчинг»**
по обучению воспитанников младшего
и среднего дошкольного возраста (с 3-х до 5- и лет)
на 2023-2024 учебный год

Санкт-Петербург, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ... 3
1.1. Пояснительная записка ... 3
1.2. Актуальность ДО ОП ... 4
1.3. Цель и задачи ДО ОП ... 4
1.4. Принципы и подходы образовательного процесса ... 4
1.5. Возрастные особенности детей дошкольного возраста ... 5
Особенности физического развития детей 3-4 лет ... 5
Особенности физического развития детей 4-5 лет ... 6
1.7. Сроки реализации Программы ... 7
1.8. Ожидаемые результаты ... 7

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ... 8
2.1. Особенности образовательного процесса ... 8
2.2. Учебно – тематический план ... 8
Младшая группа (3-4 года) ... 8
Средняя группа (4 – 5 лет) ... 9

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ АЗДЕЛ ... 10
3.1. Перспективное планирование занятий ... 10
2-я младшая группа (3-4 года) ... 10
Характеристика разделов программы «Поиграем в сказку» ... 10
Средняя группа (4-5 лет) ... 10
3.2. Режим занятий с обучающимися (воспитанниками) ... 11
3.3. Методическое обеспечение программы ... 12

ПРИЛОЖЕНИЕ ... 12
Приложение № 1. Основное содержание проведения занятий игрового стретчинга. ... 12
Приложение № 2. Программа «Поиграем в сказку» ... 13
Приложение № 3. Упражнения по Программе «Игровой стретчинг» ... 15

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Основанием для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игровой стретчинг» (ДО ОП) для детей дошкольного возраста (3-5 лет) служит информация о социальном заказе родителей (законных представителей) на физическое развитие детей в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО).

В ДО ОП представлена модель занятия, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей и средней группы.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная модель выбрана как наиболее соответствующий требованиям системного подхода и овладения детьми новыми двигательными действиями.

ДО ОП инструктора по физической культуре разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ ЦРР - детского сада № 48 Красносельского района Санкт-Петербурга (ОП ДО ГБДОУ). в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО.

Нормативно-правовые документы

Нормативно-правовой основой учебного плана по оказанию дополнительных образовательных услуг являются нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп. вступ. в силу с 11.01.2023).
- Федеральный закон от 24.09.2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью № 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования», утвержденный Приказом Минобрнауки РФ № 1155 от 17.10.2013;.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022г., регистрационный № 71847), (далее – ФОП ДО).
- Стратегия развития воспитания Российской Федерации на период до 2025 утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 25.05.2015 № 996 – р.
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 4 утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
- Устав ГБДОУ ЦРР - детского сада № 48 Красносельского района СПб.
- Локально-нормативные акты

1.2. Актуальность ДО ОП

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как она определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового и социально адаптированного ребенка.

«Игровой стретчинг» - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет исправить и предотвратить нарушения осанки, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику. Направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

В данной программе используется **оздоровительная методика Назаровой А.Г.,** педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника института образования взрослых РАО (Санкт-Петербург), а также оздоровительно-развивающая программа **«Сафи-дансе»** (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина). **Методика «Игрового стретчинга»** не имеет возрастных ограничений. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются под музыкальное сопровождение по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету.

1.3. Цель и задачи ДО ОП

Цель:

1. Физическое развитие ребенка дошкольного возраста средствами «Игрового стретчинга».
2. Воспитание потребности заниматься систематически и заботиться о своем здоровье.
3. Создание положительного психологического настроя.

Задачи

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
2. Гармоничное развитие форм тела и функций организма, направленных на укрепление здоровья.
3. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.
4. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
5. Развитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой.
6. Содействие умственному, нравственному и эстетическому воспитанию.

1.4. Принципы и подходы образовательного процесса

1. **Наглядность.** Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.
2. **Доступность.** Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребёнка.
3. **Систематичность.** Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.
4. **Закрепление навыков.** Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

5. **Индивидуальный подход.** Учёт особенностей возраста, особенностей каждого ребёнка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребёнка.
6. **Сознательность.** Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

1.5. Возрастные особенности детей дошкольного возраста

В ГБДОУ функционирует 12 групп. Дошкольного возраста – 8 групп общеобразовательной направленности. инструктор по физической культуре в рамках ДО ОП «Игровой стретчинг» проводит занятия с воспитанниками двух возрастных групп:

- 2 младшая группа № 2 (от 3 лет до 4 лет);
- 2 младшая группа № 9 (от 3 лет до 4 лет);
- Средняя группа № 11 (от 4 лет до 5 лет);
- Средняя группа № 6 (от 4 лет до 5 лет)

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Особенности физического развития детей 3-4 лет

Каждый возрастной период имеет свою определённую специфику развития. Свои особенности и у детей четвертого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на 4-ом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трёх лет жизни. Средний рост в этот период 95-99 см.

Рост детей 4-го года жизни находится в прямой взаимосвязи с основными видами движений -прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со своими сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения.

Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе ещё не велики.

Средний вес детей в этом возрасте составляет 16-18 кг. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в раннем возрасте является его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влияние неблагоприятных воздействий.

Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Здоровье детей, их рост и развитие во многом зависит от питания, поэтому в рационе должны быть и белки, и углеводы, и жиры, и минеральные соли, и витамины, и вода. Ребёнок в 3-4 года не может сознательно регулировать дыхание и согласовать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребёнка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на нагрузку, в частности физическую, судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. К трём годам у ребёнка значительно развита способность к анализу, синтезу дифференциации (различению) раздражений окружающей среды.

Внимание у детей 3-4 лет ещё неустойчивое, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса. Все приобретённые умения на физкультурных занятиях, должны реализовываться в самостоятельной двигательной деятельности детей.

Особенности физического развития детей 4-5 лет

В возрасте 4–5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5–7 см, массы тела – 1,5–2 кг. Средний рост 99,7 см. — 107,5 см. Масса тела (средняя) 15,4 кг-17,5 кг. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4–5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно.

Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон Если у детей 2–3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких, причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие.

Поэтому ни увеличивающаяся к 4–5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы возбуждение и торможение у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений.

Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

1.6. Структура проведения занятия

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках Занятие состоит из трёх частей:

В **вводной части занятия** входят упражнения игровой ритмики, упражнения на внимание, танцевальные упражнения.

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника. Игры проводятся в виде сказочных путешествий, фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными животными, и по заранее подготовленному на основе сказки сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. Проводятся игровые танцы, подвижные игры, релаксация.

Все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторений упражнения, амплитудой движения. На каждом занятии используется новая игра, новый сюжет, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу для слушания. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка.

В течение занятия дети делают:

- 2-3 упражнения для мышц живота путём прогиба назад.
- 2-3 упражнения для мышц спины путем наклона вперед.
- 1 упражнение: для укрепления мышц спины и тазового пояса
- 2 упражнение для укрепления мышц ног,
- 1-2 упражнения для развития стопы,
- 1 упражнение для развития плечевого пояса или равновесие.
- 1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие.

ДО ОП предназначена для детей 3-5 лет и рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня с подгруппой детей.

Форма проведения занятий: игровая, познавательная, сюжетная.

1.7. Сроки реализации Программы

Программа реализуется с 01.09.2023 по 31.05.2024 год

Тематический план для средней группы по 25 минут в неделю. Для младшей группы по 20 минут в неделю.

Формой подведения итогов реализации программы являются:

1. Открытый показ занятия для родителей и педагогов.
2. Совместные занятия с детьми и их родителями.

Работа с родителями предполагает:

1. Консультации, беседы, рекомендации.
2. Анкетирование

1.8. Ожидаемые результаты

Систематические занятия **«Игровым стретчингом»** помогут:

1. естественному развитию организма ребёнка;
2. заботится о своём здоровье (развитие мышечного корсета);
3. разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей;
4. увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность;.
5. Укрепят осанку и свод стопы;
6. Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности образовательного процесса

- Практические занятия проводятся в музыкальном зале.
- Используется наглядная форма работы, показ педагогом физических упражнений, подражания, имитации, известных детям движений.
- Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.
- Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.
- «Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.
- Слушания музыки и беседы о ней, словесные описания музыкальных образов.
- Подбор сказок помогающих интерпретировать музыкальный образ.
- Пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога.
- Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный.
- Показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.
- Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.
- Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую.

2.2. Учебно – тематический план
Младшая группа (3-4 года)

Месяц	Название тем	Практические занятия	Количество часов
сентябрь	Вводная часть. Правила поведения. Ориентировка в пространстве. Подвижные игры	4	1 ч. 20 мин.
октябрь	Сказка «Гномик Гимли»	3	1 час
	Закрепление упражнений, игры.	1	20 мин
ноябрь	Сказка «Иришкины Именины»	3	1 час.
	Закрепление упражнений, игры.	1	20 мин.
декабрь	Сказка «Щенок Роджер»	3	1 час.
	Закрепление упражнений, игры.	1	20 мин.
январь	Сказка «Поросенок Икар»	3	1 час.
	Закрепление упражнений, игры	1	20 мин.
февраль	Сказка «Кузнечик Денди»	3	1 час
	Закрепление упражнений, игры.	1	20 мин.
март	Сказка «стрекоза»	3	1 час
	Закрепление упражнений, игры.	1	20 мин.
апрель	Сказка «В гостях у стрекозы»	3	1 час
	Закрепление упражнений, игры.	1	20 мин.
май	Сказка «Волшебная дубинка»	3	1 час
	Закрепление упражнений, игры	1	20 мин
ИТОГО		**36**	**12 ч. 00 мин.**

Средняя группа (4 – 5 лет)

Месяц	Название тем	Практические занятия	Количество часов
сентябрь	Вводная часть. Правила поведения. Ориентировка в пространстве. Подвижные игры Сказка «Добрый парень» Закрепление упражнений, игры.	4	1 ч. 40 мин.
октябрь	Сказка «Новые приключения Элли 1часть» Сказка «Новые приключения Элли 2 часть» Сказка «Новые приключения Элли 3 часть» (продолжение) Закрепление упражнений, игры.	4	1 ч. 40 мин.
ноябрь	Сказка «Война грибов с ягодами» Закрепление упражнений, игры Сказка «Волшебная дубинка» Закрепление упражнений, игры	4	1 ч. 40 мин.
декабрь	Сказка «Язык зверей и птиц» Закрепление упражнений, игры. Сказка «Пи-и-и» Закрепление упражнений, игры	4	1 ч. 40 мин.
январь	Сказка «Ослик Мафин – 1 часть» Закрепление упражнений, игры. Сказка «Ослик Мафин – 2 часть» Закрепление упражнений, игры	4	1 ч. 40 мин.
февраль	Сказка «Ослик Мафин – 3 часть Закрепление упражнений, игры. Сказка «Хоп» Закрепление упражнений, игры	4	1 ч. 40 мин.
март	Сказка «Что хочу , то и делаю» Закрепление упражнений, игры. Сказка «Дождь» Закрепление упражнений, игры.	4	1 ч. 40 мин.
апрель	Сказка «Хочу луну – 1 часть» Закрепление упражнений, игры. Сказка «Хочу луну – 2 часть» Закрепление упражнений, игры	4	1 ч. 40 мин.
май	Сказка «Заморыш» Закрепление упражнений, игры. Сказка «Самый замечательный хвост» Закрепление упражнений, игры.	4	1 ч. 40 мин.
ИТОГО		**36**	**15 ч. 00 мин.**

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ АЗДЕЛ

3.1. Перспективное планирование занятий
2-я младшая группа (3-4 года)

Характеристика разделов программы «Поиграем в сказку»

Раздел «Игровая занимательная разминка» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игровой стретчинг» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга в игровой сюжетной форме.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

Раздел «Подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации. Подражания, ролевые ситуации, образные сравнения, соревнования.

Раздел «Игры-путешествия» включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Раздел «Игры на релаксацию» включает игры на мышечное расслабление, релаксационное дыхание, эмоциональное расслабление

Средняя группа (4-5 лет)

Игровая занимательная разминка. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Выполнение простейших движений руками в различном темпе. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем, в различном темпе.

Игровой стретчинг. Специальные комплексы упражнений основанные на статичных растяжках позвоночника мышц тела и суставно- связочного аппарата рук, ног.

Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки

с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тел и поверхности стола. Упражнение пальчиками с речитативом.

Игровой самомассаж .Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

Подвижные игры .«Слушай музыку», «Пляшущие руки, «Отгадай и покажи», «Кто тише», «Карлики и великаны», «Поезд», «Найди предмет», «Шарик».

Игры-путешествия « Лесные приключения», «Времена года»,»Путешествие в морское царство», « Путешествие в кукляндию», «Космическое путешествие на марс», «Поход в зоопарк».

Игрогимнастика Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам (змейкой). Перестроение из одной шеренги в несколько.
Игры на релаксацию. «Волшебные путешествия - Радуга», «Добрые эльфы», «Облака в небе» , «Небо».

3.2. Режим **занятий** с обучающимися (воспитанниками)

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	**ГРУППА**	**ВРЕМЯ**
ПОНЕДЕЛЬНИК	2 МЛАДШАЯ № 2	17.00 – 17.15
	2 МЛАДШАЯ №9	17.25 – 17.40
ЧЕТВЕРГ	СРЕДНЯЯ № 11	17.00 – 17.20
	СРЕДНЯЯ № 6	17.30 – 17.50

В соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СП 2.4.3648-20.От 28 сентября 2020 г.№28.

Продолжительность занятия во второй младшей группе	Не более 15 мин
Продолжительность занятия в средней группе	Не более 20 мин
Перерыв между занятиями	**Не менее 10 мин**

Дидактический материал к программе

- Спец. литература.
- Компакт – диски с музыкальными произведениями к сказкам.
- Компакт – диски современных композиторов, эстрадные мелодии, классические произведения.
- Техническое оснащение занятий
- Музыкальный центр.
- Коврики

3.3. Методическое обеспечение программы

1. А.Г.Назарова «Игровой стретчинг».
2. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей «Детство-пресс» Санкт-Петербург 2010
3. Фопель К. «С головы до пят». Подвижные игры для детей 3-6 лет. Москва 2005
4. Филипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного возраста. "Детство-пресс" 2005

.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение № 1. Основное содержание проведения занятий игрового стретчинга.

Весь материал предлагается детям с учётом их возрастных и психомоторных особенностей. Занятие состоит из трёх частей:

1 часть. Вводная.

Дети строятся в шахматном порядке, ориентируясь, чтобы не мешать друг другу. Проверяется правильность осанки детей, и под музыку дети здороваются с преподавателем (общий поклон, девочки – реверанс, мальчики – мужской поклон).

В первой части ставиться задача подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятия. Используются следующие виды движений:

Ходьба – бодрая, спокойна, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка» вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена, «гусиным» шагом.

Бег – лёгкий, ритмичный, передающий различные образы «бабочки», «птички», «ручейки» (младший возраст), а также высокий, широкий, пружинящий бег.

Прыжковые движения – на одной, на двух ногах, на месте и с различными вариациями, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскоки «лёгкий» и «сильный».

Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения.

2 часть. Основная. (Сказка)

Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника «зёрнышко». Упражнения проводятся в виде сказочных путешествий, по ходу которых дети изображают сказочных персонажей, выполняя упражнения на различные группы мышц. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу слушателя (обязательно с прямой спиной).

Сюжет сказок строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка.

3 часть. Заключительная.

этой части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяют двигательные навыки детей, дети самостоятельно импровизируют, создавая пластический образ, развивают воображение, фантазию, различают эмоции в мимике и пантомимике.

Подвижные игры: «Вправо - влево», «Совушка», «Иголочка - шей», «Дракончик», «Эхо», «Надувной шарик», «Резиновая игрушка», «Снежные человечки», «Воротики – кто быстрее» и т. д. Заканчивается занятие подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем (общий поклон, девочки – реверанс, мальчики – мужской поклон).

Приложение № 2. Программа «Поиграем в сказку»

1 месяц
1.Игровая суставная разминка
2.Рассказ о стретчинге
3.Позы для сидения
4.Сказки
5.Растяжка мышц и сухожилий.
6.Игры
7.Беседа «О деревьях»

2 месяц.
1.Игровая суставная разминка
2. Игровой самомассаж.
3.Растяжка мышц и сухожилий.
4.Сказки
5.Игры
6.Беседа «О животных»
7.Полное дыхание.

3 месяц
1.Игровая суставная разминка.
2.Самомассаж от насморка
3.Растяжка мышц и сухожилий.
4.Сказки.
5.Игры.
6.Беседа «О погоде»
7.Игры на релаксацию.

4 месяц.
1.Игровая суставная разминка.
2.Самомассаж ног.
3.Растяжка мышц и сухожилий.
4.Беседа «О воде»
5.Сказки.
6.Игры.
7.Игры на релаксацию.

5месяц.
1.Игровая суставная разминка.
2.Самомассаж лица.
3.Растяжка мышц и сухожилий.
4.Сказки.
5.Игры.
6.Игры на релаксацию.

6 месяц.
1.Игровая суставная разминка.
2. Игровой самомассаж.
3.Растяжка мышц и сухожилий.
4.Сказки.
5.Игры.
6.Беседа «О планетах».
7.Релаксационное дыхание.

7 месяц.
1.Игровая суставная разминка.
2.Самомассаж от насморка.
3.Растяжка мышц и сухожилий.
4.Сказки.
5.Игры.
6.Беседа «О временах года»
7.Игры на релаксацию.

8 месяц.
1.Игровая суставная разминка.
2.Игровой самомассаж.
3.Растяжка мышц и сухожилий.
4.Сказки.
5.Игры.
6. Беседа «О цветах-первоцветах»
7. Игры на релаксацию.

9 месяц.
1.Игровая суставная разминка.
2.Игровой самомассаж.
3.Растяжка мышц и сухожилий.
4.Сказки.
5.Игры.
6.Беседа «О птицах»
7.Игры на релаксацию.

Приложение № 3. Упражнения по Программе «Игровой стретчинг»

1.И.П.Стоя (голова)

1) «Раз»- наклонить голову вниз-«травка» «Два»-вернуть голову прямо, «Три»-наклонить голову назад-«солнышко» «Четыре»-вернуть голову прямо.
2). «Раз»-сделать поворот головы право, «Два»-вернуть голову прямо, «Три»-сделать поворот головы влево, «Четыре»-вернуть голову прямо.
2. (плечи)

2.«Крылышки»

Рукисогнутьвлоктяхипоставитькистирукнаплечи.
1)«Раз»-поднять оба локтя, «два»-опустить оба локтя. «Раз» - «Четыре» -круговые вращения вперёд одновременно двумя 3)»Раз» -«Четыре»-круговые вращения назад одновременно двумя плечами.
2)плечами.
3.(кисти рук ,локтевые суставы)

3. «Листочки».

1). Вытянуть вперёд обе руки .Пальцы рук вместе.
«Раз»-«Четыре»-делать круговые вращения кистями обеих рук внутрь.
2) «Раз»-«Четыре»-делать круговые вращения кистями обеих рук наружу.

4 «Дождик».

1)Поднять вверх обе руки . Пальцы рук сгруппированы вместе, «Раз»- «Четыре» делать динамичные выпрямление пальцев с акцентом вниз. «Салют»
1)Руки согнуты в локтях, кисти собраны в кулаки на уровне плеч. Одновременное , динамичное выпрямление рук вверх с активным выпрямлением пальцев рук на счёт: «раз»- «четыре

5.«Вертушка» (позвоночник)

И.П: Ноги поставить на ширину плеч, кисти рук поставить на плечи. «Раз»-сделать поворот туловища вправо, «два»- вернуться в и.п., «три» поворот влево, «четыре»- вернуться в и.п. «Кукла» И.П.Стоя,пальцы рук сцеплены над головой ,локти развести в разные стороны.
1) «Раз»- сделать наклон вправо, «два»-вернуться в и.п., «три» сделать наклон в лево, «четыре»-вернуться в и.п.

1. **Тазобедренные суставы) «Часики»**

1) И.П.Ноги поставить на ширину плеч, руки согнуть в локтях, локти поднять на уровень плеч, логти направлены в разные стороны, пальцы рук собраны в кулаки. 1) «Раз», сместить правое бедро вправо, «два»- вернуть в и.п., «три» сместить левое бедро влево, «четыре»- вернуть в и.п.

2. **«Кружок»**

1)И.П. Ноги поставить на ширину плеч, руки согнуть в локтях, локти поднять на уровень плеч, логти направлены в разные стороны, пальцы рук собраны в кулаки.
Колени не сгибать.Пятки не отрывать от пола. Верхняя часть туловища остаётся на месте.
1) «Раз»- «четыре» нарисовать бёдрами круг по движению часовой стрелки.
2) «Раз»- «четыре» нарисовать бёдрами круг против движения часовой стрелки.

3. «Пружинка вниз, (ноги)

И.П.Ноги поставить в VI позицию (ручеёк), руки на пояс «раз»- «четыре»-присесть, не отрывая пяток от пола спина прямая.

9.«Лошадка»

И.П.Ноги поставить в VI позицию (ручеёк), руки на пояс. «Раз» -поставить ПН на носок рядом с левой ногой, «два»- поставить ПН в и.п. «три»- поставить ЛН на носок рядом с ПН. Спина прямая. «четыре»-поставить ЛН в и.п.

10. Разминка №2 (Зима)

1.(голова). «Раз»- наклонить голову вниз-«травка» «Два»-вернуть голову прямо, «Три»-наклонить голову назад-«солнышко» «Четыре»-вернуть голову прямо.

11.«Лодочка»

1) «Раз»- «четыре»-рисовать подбородком полукруг справа вниз ,налево и слева вниз,направо.

12.«Черепашка»

1)Взгляд направлен в одну точку . «Раз»- сместить голову вперёд , «два»- вернуть голову прямо, «три»- сместить голову назад, «четыре»- вернуть голову прямо.

13. «Крылышки» (плечи)

1)Руки согнуть в локтях и поставить кисти рук на плечи. «Раз»- поднять правый локоть, «два»-опустить ,»три»поднять левый локоть, «четыре»-опустить.
2)Повторить движения ,но каждый локоть по два раза.
3) «раз»- поднять оба локтя, «два» -опустить .
3.(кисти рук ,локтевые суставы).

14. «Снежинки»

1)Поднять вверх обе руки. Пальцы в стороны. Опускать руки волнистыми движениями.
2)Поднять ПР вверх и на счёт «раз-четыре» повторить предыдущее движение.
3)Поднять ЛР вверх и на счёт «раз-четыре» повторить предыдущее движение.

15.«Хвостик»

1)ПР руку вытянуть вперёд. Пальцы руки вместе и направлены вперёд . «раз» поднять кисть вверх, «два»-вернуть кисть в и.п., «три»- опустить кисть вниз, «четыре»- вернуть кисть в и.п. в конце руку опустить вниз.
2)ЛР проделать все предыдущие движения ПР на счёт «раз-четыре».
3) Вытянуть вперёд обе руки. Пальцы рук вместе и направлены вперёд, «раз»-поднять кисти обеих рук, «два»- вернуть кисти в ип. «три»- опустить кисти вниз, «четыре»-вернуть в и.п.