

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 51»

Принято  
на заседании педагогического совета  
протокол № 4 от 29.08.2024

Утверждено  
приказом № 61 от 30.08.2024  
по МБДОУ «Детский сад  
комбинированного вида № 51»

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»**

Возраст детей: с 5 лет до 7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Ф.И.О., должность автора: Степанов Николай Сергеевич, инструктор по физкультуре

Год разработки программы: 2024

Новомосковск

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>№</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>Стр.</b>
1	I. Целевой раздел	3
2	Пояснительная записка	3
3	1.1 Основные характеристики	3
4	1.2 Направленности	4
5	1.3 Актуальность программы	5
6	1.4 Отличительные особенности	6
7	1.5 Цель и задачи программы	7
8	1.6 Условия реализации	8
9	1.7 Планируемые результаты	10
10	II. Содержательный раздел	12
11	2.1 Учебный план.	12
12	2.2 Календарный учебный план	12
13	2.3 Формы, способы, методы и средства реализации программы	16
14	2.4 Взаимодействие с семьями воспитанников	17
15	2.5 Программно-методическое обеспечение	18
16	2.6 Система контроля результативности	19
17	Список литературы	22

## **1. Пояснительная записка**

Настоящая программа дополнительного образования «Игровой стретчинг» разработана на основе Федерального государственного стандарта дошкольного образования, с учетом парциальной программы «Игровой стретчинг» (авт. оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования РАО (Санкт-Петербург), а так же оздоровительноразвивающая программа «Са-Фи-Дансе» Ж.Е. Фирилева, Сайкина) с целью обеспечения государственных гарантий доступности и повышения качества дополнительного образования дошкольников.

Основная цель программы: создание условий для более интенсивного индивидуального развития личности, творческой самореализации дошкольника, средствами игрового стретчинга.

Развитие творческой активности каждого ребенка представляется главной задачей современного дополнительного образования, а данная программа способна обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей. Совершенствует адаптацию детей к современному обществу и предоставляет возможность полноценной организации свободного времени воспитанников.

Педагогическая целесообразность настоящей программы заключается в доступности и простоте общеразвивающих упражнений под музыку и сказку, эффективность в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Отличительной особенностью программы является игровой метод, который придает образовательной деятельности привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

В программе так же используются средства музыкально-ритмического обучения детей, дыхательной и пальчиковой гимнастике, музыкально подвижным играм и креативной гимнастике.

Программа построена на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Срок реализации Программы дополнительного образования -1 учебный год

## **1.2. Направленность**

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Игровой стретчинг-социально-педагогическая, физкультурно-спортивная.

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

✓ Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ст.2,12,75)

✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)

✓ СанПин по устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждены постановлением Правительства РФ от 04.09.2014 № 41)

✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008)

✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.№ 996-р)

### **1.3. Актуальность программы:**

Игровой стретчинг как никакое другое физическое направление обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Игровой стретчинг является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества. Стретчинг органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, элементы театрального искусства, фольклор - сказки. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Синкретичность игрового стретчинга подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения и дыхание, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия стретчингом дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в ритмопластике, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направленная на укрепление позвоночника и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, с помощью

общеразвивающих упражнений, стретчинговых партерных упражнений, все элементы выполняются под музыкальное сопровождение и авторскую сказку. Образность, характер музыки, многообразие её жанров и разнообразие сказок повышает эмоциональность детей, питает воображение. Увлекательно выполняя различные движения и упражнения, в процессе игры, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Проблема развития физических и творческих способностей у детей состоит в том, что необходимо продолжать развивать у дошкольников музыкально-ритмические движения и физические навыки, заложенные природой, т.к. эти качества могут успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности и физические навыки. Игровой стретчинг привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы, занятия проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке передают в движении разнообразные чувства. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических и физических навыков, а также навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы.

#### **1.4. Отличительные особенности**

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучении простейших танцевальных и стретчинговых движений); □ формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения стретчинговых движений не только узнавать мелодию и движения под неё, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях движений;

формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процесс исполнения сказки;

формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке сказки и подготовке открытого выступления.

#### **1.5. Адресат программы:**

программа адресована обучающимся дошкольникам с 5 до 7 лет

**Срок реализации** программы «Игровой стретчинг» 2024 -2025 учебный год (октябрь 2024 - май 2025 года)

## 1.6. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование у детей способности к творческому самовыражению посредством обучения игровому стретчингу, повышение общекультурного уровня.

### **Задачи программы:**

#### 1. Оздоровительные

укрепление опорно-двигательного аппарат, корректировка осанки детей за счет систематического и профессионального проведения занятия, основанного на классических педагогических принципах обучения и внедрению инновационных форм и методов воспитания дошкольников;

гармоничное развитие форм тела и функций организма, направленных на укрепление здоровья;

создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.

#### 2. Образовательные

формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;

формирование устойчивого интереса к занятиям физической, музыкально- ритмической, художественно-эстетической культурой;

расширение представлений об окружающем мире, Память, внимание, мышление, воображение;

#### 3. Воспитательные

воспитание морально-волевых качеств личности;

воспитание умения работать в коллективе и умение содержательно проводить свой досуг.



### **1.7. Условия реализации программы**

Для реализации Программы в группу зачисляются дошкольники 5-7 лет, посещающие общеразвивающие группы МБДОУ детский сад № 51. Списочный состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы – 10 - 15 человек. Условия набора и формирования групп - по желанию родителей. Объем и сроки освоения Программы определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся. Программа рассчитана на 1 год (30 часа) 1 раз в неделю с учётом календарного учебного графика. Занятия строятся на единых принципах, которые обеспечивают целостность педагогического процесса, и в соответствии с рекомендуемыми требованиями СанПиН: объёмом учебной нагрузки, продолжительностью занятия с учетом возраста детей – 25-30 минут. Уровень освоения программы – общекультурный.

**Формы проведения занятий:** Основными формами проведения занятий являются:

✓ игровое занятие (форма учебной деятельности в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта, фиксированного в социально закрепленных способах осуществления предметных действий);

✓ мастер-класс (интерактивное занятие, которое проводится педагогом).

Сочетание данных форм занятий делает образовательный процесс доступным и понятным, создает положительный эмоциональный фон восприятия учебного материала, что поддерживает мотивацию учащихся

**Формы организации деятельности детей на занятии:** В связи со спецификой теоретической и практической деятельности учащихся и преобладанием практических занятий используются следующие формы организации деятельности учащихся:

✓ фронтальная – взаимодействие педагога и всех учащихся осуществляется одновременно; применяется преимущественно при предъявлении учащимся новых игрушек-прототипов, обсуждении принципов их действия;

✓ групповая – организация взаимодействия педагога с учащимися, объединенными в малые группы, в т. ч. в пары; при этом группы могут выполнять как одинаковые, так и различные задания.

**Кадровое обеспечение Программы:** Для реализации Программы необходим педагог дополнительного образования, владеющий основами художественно-эстетического развития детей дошкольного возраста, творческого мышления, умеющий объяснить, как практически применить явления окружающего мира. Педагог дополнительного образования должен иметь образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Педагог должен владеть практическими навыками выполнения трудовых функций:

✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;

✓ организация досуговой деятельности учащихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;

✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную

общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания;

✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;

✓ разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

### **1.7.1. Принципы и подходы к формированию программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, предусмотрена для детей младшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет. Программа реализуется во второй половине дня один раз в неделю. Рекомендуемый минимальный состав подгруппы -10-15 человек. В основе реализации программы лежат деятельностный и личностный подходы к развитию ребенка.

Общеразвивающая программа сформирована в соответствии с принципами:

соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста.

Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности является игра.

### **Наглядность**

Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

### **Доступность**

Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

### **Систематичность**

Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.

### **Закрепление навыков**

Многократное выполнение упражнений.

Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

### **Индивидуальный подход**

Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка.

Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

### **Сознательность**

Понимание пользы упражнений.

Потребность выполнения упражнений в домашних условиях.

## **1.8. Целевые ориентиры**

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность. Эти целевые ориентиры по

«Физическому развитию», обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства РФ, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, и могут углублять и дополнять эти требования.

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 15 – 20 секунд. Ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности. Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности. Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации. Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

### **Планируемые результаты:**

К концу учебного года обучения дети должны:

Уметь двигаться и дышать в соответствии с характером музыки.

Согласовывать движения с эмоциональным содержанием музыки.

Уметь реагировать на начало и окончание музыки.

Переходить от одного движения к другому.

Самостоятельно ориентироваться в пространстве.

Передавать хлопками динамический и ритмический рисунок музыки.

Уметь изменять движения с изменением характера музыки и содержания сказки.

Выполнять движения с предметами.

Уметь изменять направление движения в соответствии с характером музыки.

## **1.1 Учебный план**

№	Наименование раздела в (блоков )	Общее колво учебных часов	В том числе	
			Теоретически х	практически х
1	Игровой стретчинг	2	1	1
2	Ритмическая разминка	2		2
3	Игропластика	2	1	1
4	Сюжетные занятия	6	2	4
5	Ритмическая композиция	15	5	10
6	Танцевальная композиция	2	1	1
7	Развлечение	1		1
	<b>Всего</b>	<b>30</b>	10	20

## 1.2 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество о учебных часов	Режим занятий
1 год	октябрь 2024г.	май 2025г.	30	30	Занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю

№	Возрастная группа	Количество учебных занятий			Продолжитель- ность
		неделя	месяц	год	
1.	5-7 лет	1	4	30	20 минут

Календарно-тематическое планирование дополнительной  
общеразвивающей программы «Игровой стретчинг» детей (5-7 лет)

На каждом занятии -вводная часть **«Охрана жизни, здоровья ребёнка»**  
(правила безопасности поведения дошкольников во время дополнительной  
образовательной деятельности)

№	Месяц, тема	Задачи
1.	<b>Октябрь</b>  1. Сказка «Спать пора» 2. Сказка «Лесовички» -1ч. 3. Сказка «Лесовички» -2ч. 4. Закрепление упражнений, игры	1. Вызвать у детей интерес к занятиям по игровому стретчингу. 2. Повышать двигательную активность. 3. Разучивание упражнений: «деревце», «кошечка», «звездочка», «дуб», «солнышко», «морской червячок», «улитка». 4. Развивать координацию движений. 5. Развивать самостоятельность и активность.
2.	<b>Ноябрь</b>  1. Сказка «Кто поможет воробью» 2. Закрепление упражнений, игры 3. Сказка «Кто я» 4. Закрепление упражнений	1. Продолжать развивать интерес к занятиям по игровому стретчингу. 2. Укреплять связочно - суставной аппарат. 3. Закреплять ранее изученные упражнения. 4. Разучивание упражнений: «волна», «лебедь», «слоник», «морской лев», «морская звезда», «морской конек».
3.	<b>Декабрь</b>  1 Сказка «Невоспитанный мышонок». Закрепление упражнений, игры. 2. Сказка «Волшебные яблоки». 4. Закрепление упражнений, игры	1. Формировать правильную осанку. 2. Укреплять мышечный корсет. 3. Развивать координацию движений. 4. Разучивание упражнений: «рыбка», «змея», «веточка», «дельфин», «медуза», «уж», «верблюд».
4.	<b>Январь</b>  1. Сказка «Как медведь себя напугал»	1. Формировать стойкую привычку к занятиям. 2. Постепенное увеличение нагрузок. 3. Закреплять умение выполнять ранее изученных упражнений.

	<p>2. Закрепление упражнений, игры</p> <p>3. Сказка «Воробей и карасик»</p> <p>4. Закрепление материала, игры</p>	<p>4. Укреплять мышцы ног.</p> <p>5. Разучивание упражнений: «кольцо», «замок», «гора», «ель большая», «цапля», «волк».</p>
5.	<p><b>Февраль</b></p> <p>1. Сказка «Как у слона хобот появился»</p> <p>2. Закрепление упражнений, игры</p> <p>3. Сказка «Три брата»</p> <p>4. Закрепление упражнений, игры</p>	<p>1. Развивать способность удерживать равновесие.</p> <p>2. Развивать общую выносливость, желание самостоятельно выполнять упражнения. Развивать творческую активность детей.</p> <p>Разучивание упражнений: «зайчик», «медведь», «божья коровка», «коробка с карандашами», «волшебные палочки».</p>
6.	<p><b>Март</b></p> <p>1. Сказка «Хвастунишка»</p> <p>2. Закрепление упражнений, игры</p> <p>3. Сказка «Лягушка и лошадь»</p> <p>4. Закрепление упражнений, игры</p>	<p>1. Повышать двигательную активность на занятиях.</p> <p>2. Развивать верхние и нижние мышцы живота.</p> <p>3. Разучивание упражнений: «лягушка», «летучая мышь», «носорог».</p> <p>4. Повторение изученных упражнений.</p>
7.	<p><b>Апрель</b></p> <p>1. Сказка «Чижик»</p> <p>2. Закрепление упражнений, игры</p> <p>3. Сказка «Как зайцы волка напугали»</p> <p>4. Закрепление упражнений, игры</p>	<p>1. Формировать правильную осанку.</p> <p>2. Развивать умение выполнять упражнение осознанно.</p> <p>3. Закрепление изученных упражнений.</p> <p>Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.</p>
8	<p><b>Май</b></p> <p>1. Сказка «Белая змея» -1ч.</p> <p>2. Закрепление упражнений</p> <p>3. Сказка «Белая змея» -2ч.</p> <p>4. Закрепление упражнений</p>	<p>1. Формировать у детей потребность в активной ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>2. Развивать чувство ответственного отношения к своему здоровью.</p> <p>3. Добиваться точного, энергичного выполнения всех упражнений.</p>



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 ставится задача подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятия.

Используются следующие виды движений:

*Ходьба* – бодрая, спокойная, 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», 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.

В 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).

## **2.3 Формы, способы, методы и средства реализации программы**

### Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

фронтальный – это одновременная работа со всеми учащимися;

коллективный – это организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;

индивидуально - фронтальный – это чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

в парах – это организация работы по парам;

индивидуальный – это индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

### Формы проведения занятий:

традиционное занятие;

комбинированное занятие;

практическое занятие,

игра.

### Методы и приемы:

наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения упражнений, использование наглядных пособий и зрительные ориентиры);

тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь педагога);  
 объяснения, пояснения, указания;  
 вопросы к детям и поиск ответов;  
 образный сюжетный рассказ, беседа;  
 словесные указания.

слушание музыкальных произведений;  
 выполнение и повторение упражнений без изменений и с изменениями;  
 выполнение упражнений в игровой форме;  
 выполнение упражнений в соревновательной форме.

самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

показ исполнения композиций детьми (выбор ведущих вместо педагога по очереди или по желанию);

показ упражнения условными жестами, мимикой;

«провокации», то есть специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей и побуждения к тому, чтобы они заметили и исправили ошибку.

#### **2.4 Взаимодействие с семьями воспитанников**

Мероприятия	Дата	Задачи
Анкетирование родителей с целью выявления уровня осведомлённости об «Игровом стретчинге»	Сентябрь	Изучить представление родителей об обучении детей дошкольного возраста по программе игрового стретчинга.
Выступление на родительском собрании. Цель: ознакомление с работой кружка, целями, задачами, формой одежды.	В начале года (сентябрь-октябрь)	Обогатить знания о физических навыках и умениях детей, задачах, поставленных перед всеми участниками педагогического процесс
Распространение информационных материалов: папки-передвижки, буклеты, памятки	В течение года	Знакомство родителей с играми, упражнениями
Индивидуальные консультации	В течение года	Руководитель, по запросу родителей

Оказание информационной поддержки родителям и заинтересованность в проявлении талантов детей	В течение года	Агитировать родителей к совместным занятиям с детьми, активно рекомендовать спортивные секции, подходящие для данного возраста
Участие в мероприятиях МБДОУ в рамках «Дня открытых дверей» для родителей	Май	Познакомить родителей с результатами деятельности детей

### **Оценочные и методические материалы Педагогические методики и технологии**

- ✓ Адаптивные технологии (предполагают адаптацию к индивидуальным особенностям учащихся).
- ✓ Личностно-ориентированная технология (предполагает создание условий для самовыражения и самодвижения учащихся). ✓ Игровые технологии.

### **2.5 Программно-методическое обеспечение**

Для реализации Программы в группы зачисляются учащиеся 5 -7 лет. Списочный состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации Программы – до 15 человек.

№	Перечень разделов (блоков)	Используемые формы	Методы и приёмы	Дидактическое, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Игровой стретчинг	Спортивная сказка	Словесные, наглядные, сюрпризный момент	Сюжетные картинки, коврики, CD-центр и диски	Диагностическое обследование детей; Открытые
2	Ритмическая разминка	Ритмическая и дыхательная гимнастика	Словесный, наглядный, игровой	CD-центр и диски	занятия для родителей

3	Игропластика	Сюжетная гимнастика, самомассаж	Словесный, наглядный, игровой	Коврики, CD-центр и диски
4	Развлечение	Тематическая игра	Словесный, наглядный, игровой	Коврики, CD-центр и диски

## 2.6 Система контроля результативности обучения

Система контроля результативности обучения. Оценивание качества образовательной деятельности по реализации Программы представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование.

### Оценка результатов освоения программы необходима для:

Выявления начального уровня развития способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;

прослеживания динамики развития;

оценки эффекта педагогического воздействия. Формы подведения итогов

### реализации программы:

Открытые занятия.

Обследование детей проводится на занятиях по игровому стретчингу. Во время занятий наблюдается выполнение танцевальных элементов, стретчинговых

упражнений, манера и характер исполнения движений, эмоциональное восприятие музыкального и разговорного сопровождения и определяется уровень способности каждого ребенка.

Тестирование проводится в группе с целью выявления уровня развития гибкости и координации у детей среднего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации. Этот процесс в условиях дошкольной образовательной организации проводился с помощью упражнений, которые прошли теоретическое обоснование и проверку педагогической практикой. Выбор тестов был обусловлен необходимостью наиболее полно охарактеризовать уровень развития физических качеств воспитанников, и включал следующие виды упражнений.

## **Система контроля результативности обучения**

Входной контроль - осуществляется диагностика при поступлении в группу.

Итоговый контроль – проводится в конце учебного года (май) и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за год. В течение года проводится два открытых занятия для родителей, где учащиеся могут продемонстрировать полученные навыки и умения.

Формы контроля: - игра - наблюдение - открытые занятия.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества: педагогические наблюдения, связанные с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации. Программа предоставляет педагогу право самостоятельного выбора инструментов педагогической оценки детей.

Диагностика проводится по следующим критериям

### **Оценка гибкости у детей осуществлялась по показателям:**

✓ подвижности в плечевых суставах при выполнении наклона с гимнастической палкой в руках за спиной (см);

✓ подвижности позвоночного столба при выполнении наклонов туловища в стороны (см);

✓ подвижности позвоночного столба при выполнении наклона туловища вперед из положения сидя (см);

✓ подвижности в тазобедренных суставах при отведении ноги в сторону.

2.6.1 Подвижность в плечевом суставе оценивают с помощью гимнастической палки (верёвки) по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше подвижность в этом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (верёвки), выполняет выкрут прямых рук назад. Наименьшее расстояние между кистями рук также сравнивают с шириной плечевого пояса испытуемого по соотношению длины хвата и ширины плеч.

2.6.2 Подвижность позвоночного столба оценивают по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке или сидя на полу наклоняется вперед до предела, не сгибая ноги в коленях. Гибкость

позвоночника оценивают с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до среднего пальца руки (см).

2.6.3 Подвижность в тазобедренном суставе оценивают по углу между ногами (градус), образуемому при максимальном отведении ноги в сторону и удержании этого положения 2-3 с.

2.6.4 Степень проявления гибкости существенно зависит от уровня развития координационных способностей, которые при выполнении статических упражнений проявляются в способности поддерживать определённую позу в течение установленного времени. Основываясь на этом уровень развития у детей координационных способностей мы оценивали по результатам выполнения упражнений: «Веревочка»

2.6.5 При выполнении теста «Веревочка» ребёнок стоит прямо, выставив стопу одной ноги впереди второй на одной линии, носок касается пятки, руки вытянуты прямо вперед, пальцы разведены, ладони вниз, глаза закрыты. Результат выполнения упражнения оценивается по времени удержания положения тела без признаков нарушения координации (покачивание, изменение положения рук или ног).

2.6.6 При выполнении теста «Дерево» мы оценивали устойчивость удержания тела на одной ноге: стопа одной ноги прижимается к колену второй и максимально отводится в сторону, руки подняты, разведены в стороны горизонтально, глаза открыты. Секундомер фиксирует время удержания положения тела при отсутствии признаков нарушения координации (покачивание, изменение положения рук или опорной стопы).

**Таблица мониторинга деятельности**

Ф.И. Воспитанни ков	Контрольные упражнения							
	Подвижно сть в плечевом суставе (см)	Подъё м левой ноги в сторо ну (град)	Подъё м право й ноги в сторо ну (град)	Накло н корпу са влево (см)	Накло н корпу са вправ о (см)	Накло н корпу са вперё д (см)	«Верёвоч ка» (с)	«Дерев о» (с)
А.В.	49	58	58	25	26	11	5	3
А.С.	48	42	42	28	31	10	4	4

**3 Список литературы**

1. Буренина А.И. "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебнометодическое пособие по программе "Ритмическая мозаика". СанктПетербург. "Детство-пресс". 1999 г.
2. Егоров Б.Б., Кудрявцев В.Т., "Развивающая педагогика оздоровления". Москва Линка-Пресс. 2009 г.
3. Назарова А.Г., "Игровой стретчинг" Санкт-Петербург. Учебнометодический центр "Аллегро". 2004 г.
4. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург. "Детство-пресс". 2009 г.