



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «БРУСНИЧКА»

**Муниципального образования город Губкинский**

---

629830 ЯНАО г. Губкинский, микрорайон 13, дом 71, тел. 8(34936) 5-20-50; факс 8(34936) 5-15-61  
ОКПО 27376555, ИНН/КПП 8911028580/891101001, р/счет 40701810400001000002, БИК 047182000

**СОГЛАСОВАНО:**

педагогическим советом  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ «Брусничка»  
\_\_\_\_\_ Насырова А.Г.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Дополнительная общеразвивающая  
образовательная программа  
«Игровой стретчинг»  
(физкультурно-оздоровительной направленности)**

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 3-4 года  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД

Разработчик:  
Инструктор по физической культуре  
Аничева Наталья Николаевна

г. Губкинский, 2024 г.

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Игровой стретчинг» составлена на основе учебно-методического пособия Сулим Е. В. Занятия по физической культуре в детском саду: Игровой стретчинг (растим детей здоровыми), А.Г. Назарова Центр методик гармоничного развития детей. Игровой стретчинг. Основное методическое пособие по гармоническому развитию и комплексному оздоровлению детей. Программа является нормативно-управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации дополнительной работы инструктора по физической культуре.

Программа «Игровой стретчинг» реализует физкультурно – оздоровительное направление дополнительного образования. Она ориентирована на детей в возрасте 3-4 года. Данная программа рассчитана на 1 год обучения – 36 часов. Дополнительная общеразвивающая программа по с «Игровой стретчинг» создана на основе следующих документов:

- ✓ Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации»;
- ✓ СанПиН 2.4. 3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28);
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196);
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- ✓ Федерального образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года, № 1155);
- ✓ Локальных актов МБДОУ «Брусничка»

**1.2 Направленность** Дополнительная образовательная программа «Игровой стретчинг» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая актуализирует проблему низкой физической активности детей дошкольного возраста. Игровой стретчинг способствует развитию физических качеств: гибкость, равновесие, выносливость, гармонизация эмоционально – волевой сферы ребенка и является благотворной двигательной активностью, направленной на работу мышц, улучшение их гибкости, что обеспечивает подвижность суставов для правильного роста и развития костей.

**1.3 Актуальность.** В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами детских садов, является сохранение здоровья

детей в процессе воспитания и обучения. 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.

*Актуальность данной программы* заключается в том, что она, посвящена развитию и коррекции физических качеств детей.

**Новизна** программы состоит в разработке системы занятий стретчинга, направленной на оздоровление детей дошкольного возраста, адаптированной к возрастным особенностям детей и особенностям воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении.

**Педагогической целесообразностью программы** является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время. Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм

**1.4 Отличительные особенности программы** заключаются в самой структуре программы, в её содержательной части, 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.

**1.5 Адресат дополнительной образовательной программы:** программа рассчитана на обучающихся системы дополнительного образования в возрасте 3-4 года. Количественный состав обучающихся согласно СанПиН 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", и составляет 9-12 человек в группе. Наличие специальной подготовки не требуется, набор детей в группы свободный.

**1.6 Уровень освоения** дополнительной образовательной программы «Игровой стретчинг» - стартовый. Направлена на развитие физических и скоростно-силовых качеств. Занятия, организованные по методике игрового стретчинга, также эффективно влияют на общее состояние здоровья, уровень физического развития и развития физических качеств у детей дошкольного возраста, и положительно влияют на психоэмоциональное состояния ребенка в целом. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человек и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого.

А также:

- напряжение – расслабление - растяжение, отсутствие травм;
- статическое растягивание, значительно улучшает нашу гибкость;
- улучшается подвижность суставов;
- растягивая мышцы, мы увеличиваем нашу гибкость и ловкость;
- снимает мышечное напряжение;
- во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма;

- способствует лучшей координации движений, повышает способность двигаться;
- улучшается пластичность;
- появляется артистизм
- улучшает самочувствие и поднимает настроение;
- укрепляются мышцы спины, тем самым появляется красивая осанка.

Вся работа проходит с позитивным настроем, что положительно сказывается на всех участниках образовательного процесса. Стретчинг раскрепощает детей, делая их открытыми и жизнерадостными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий. Дети с огромным желанием ждут следующих занятий.

По окончании 1-го года обучения дети будут уметь:

- Правильно растягиваться
- Укреплять основные мышцы
- Использовать разработанные данные в движении, в танце, в быту
- Самостоятельно осознанно работать над собой

**1.7 Объем программы:** 36 академических часа.

**1.8 Срок освоения программы:** 1 год.

**1.9 Режим занятий, периодичность и продолжительность.**

**1.10 Особенности реализации программы.** Занятия ДОП «Игровой стретчинг» проходят по традиционной модели обучения.

**1.11 Особенности организации образовательного процесса.**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие (9 -12 человек).

В процессе занятий игровым стретчингом с детьми младшего дошкольного возраста могут применяться следующие формы занятий: диагностическое, учебное, игровое, сюжетно – ролевые игры. Основной вид деятельности –это игра.

Учебное: посвящается знакомству с необычными упражнениями игрового стретчинга. Например, на одном из первых занятий дети знакомятся с простейшими упражнениями стретчинга.

Игровое занятие Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений содержит игры и развлечения. Задачи такого занятия могут быть самыми различными: изучение и совершенствование нового материала; проверка степени его освоения; эмоциональное воздействие и т. д.

Диагностическое занятие. Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. При проведении диагностики используются различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме.

**1.12 Форма обучения** – очная.

Игровой стретчинг – это методика гармоничного развития и оздоровления детей. В первую очередь оздоровление, основанное на естественных растяжках, направлено на укрепления позвоночника и профилактику плоскостопия. Формы подведения итогов реализации программы: открытые занятия, видео - демонстрация занятий.

## 2. Цель.

Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов игрового стретчинга.

### 2.1 Задачи.

#### Образовательные

- учить правильному дыханию, чувству ритма;
- восприятие словесной информации;

#### Развивающие

- развитие психических процессов (*внимания, памяти, воображения, умственных способностей*);
- совершенствование физических способностей (мышечной силы, гибкости, выносливости, ловкости, координационных способностей, точности в сохранении нужной позы);

#### Воспитательные

- воспитание эмоциональному выполнению движений, уверенности в себе, доброжелательности, вниманию к другим.

#### Оздоровительные

- укрепление костно-мышечной системы, сердечнососудистой, нервной;
- совершенствование дыхательной системы;
- формирование правильной осанки, профилактике плоскостопия;

## 3. Содержание программы.

Раздел программы	Форма	Всего часов
Вводное занятие. «Охрана жизни, здоровья ребёнка» безопасности поведения дошкольников во время дополнительной образовательной (правила деятельности)	теория	1
Входной контроль (октябрь)	Диагностика (наблюдение)	1
Итоговый контроль (май)		1
Текущий контроль (наблюдение за выполнением упражнений)		1
Игровой стретчинг	практика	23
Сюжетные занятия	практика	3
Развлечения	практика	2
Упражнения на релаксацию (в конце каждого практического занятия)	практика	
Итого:		32

### 3.1 Учебный план для детей младшей группы 3-4 года

Месяц	Тема занятий	Количество занятий	Время проведения (мин)
Октябрь	Вводное занятие. «Охрана жизни, здоровья ребёнка» безопасности поведения дошкольников во время дополнительной образовательной (правила деятельности)	1	15
	Входной контроль (наблюдение) Подвижные игры. «Вот как я умею повторять движения!»	1	15
	Упражнения игрового стретчинга. «Прогулка кошки Мурки».	2	30
Ноябрь	Упражнение игрового стретчинга. Закрепление упражнений «Прогулка кошки Мурки». Подвижные игры.	3	45
	Спортивное развлечение «Весёлый зоопарк»	1	15
Декабрь	Упражнение игрового стретчинга. «Приключения слонёнка».	1	15
	Подвижные игры.	2	30
	Текущий контроль (наблюдение). Сюжетно – игровое занятие «Прогулка кошки Мурки»	1	15
Январь	Упражнение игрового стретчинга. «Приключения слонёнка». Упражнения релаксации.	4	60
Февраль	Сюжетно – игровое занятие «Приключения слонёнка». Упражнения релаксации.	1	15
	Упражнение игрового стретчинга. Подвижные игры.	3	45
Март	Спортивное развлечение «Сказочные эстафеты».	1	15
	Упражнение игрового стретчинга	3	45
	Сказка « К нам приехал цирк!»		
	Подвижные игры. Упражнения релаксации.		
Апрель	Упражнение игрового стретчинга.	4	60
	Сказка « К нам приехал цирк!»		
	Подвижные игры. Упражнения релаксации.		
Май	Сюжетно – игровое занятие «К нам приехал цирк!».	1	15
	Упражнение игрового стретчинга.	2	30
	Подвижные игры. Упражнения релаксации.		
	Итоговый контроль.	1	15
<b>Итого:</b>		32	480

### 3.2 Содержание учебного плана дети младшей группы 3 – 4 года

Месяц	Тема занятий	Задачи занятий
Октябрь	<p>Вводное занятие. «Охрана жизни, здоровья ребёнка» безопасности поведения дошкольников во время дополнительной образовательной (правила деятельности)</p> <p>Входной контроль (наблюдение) Подвижные игры. «Вот как я умею повторять движения!»</p> <p>Упражнения игрового стретчинга. Сказка «Прогулка кошки Мурки». Упражнения релаксации.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вызвать у детей интерес к занятиям по игровому стретчингу.</li> <li>2. Повышать двигательную активность.</li> <li>3 Разучивание упражнений: «деревце», «кошечка», «звездочка», «дуб», «солнышко», «домик».</li> <li>4. Развивать координацию движений.</li> <li>5. Развивать самостоятельность и активность.</li> </ol>
Ноябрь	<p>Упражнение игрового стретчинга. Закрепление упражнений «Прогулка кошки Мурки». Подвижные игры. Спортивное развлечение «Весёлый зоопарк». Упражнения релаксации.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.</li> <li>2. Совершенствовать выполнение упражнений: «деревце», «кошечка», «звездочка», «дуб», «солнышко», «домик».</li> <li>3. Формировать правильную осанку, способствовать профилактике плоскостопия.</li> <li>4. Развивать воображение, внимание, память.</li> </ol>
Декабрь	<p>Упражнение игрового стретчинга. Сказка «Приключения слонёнка». Подвижные игры. Текущий контроль (наблюдение). Сюжетно – игровое занятие «Прогулка кошки Мурки». Упражнения релаксации.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать физические способности: развивать мышечную подвижность в различных суставах (гибкость, выносливость, силовые и координационные способности).</li> <li>2. Закрепить ранее изученные упражнения игрового стретчинга.</li> <li>3.Разучивать новые упражнения: «ручей», «лебедь», «волна», «рыбка», «черепашка», «слоник», «солнышко садиться».</li> <li>4. Развивать навык коммуникативного общения.</li> </ol>
Январь	<p>Упражнение игрового стретчинга. «Приключения слонёнка». Упражнения релаксации.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать правильную осанку, способствовать профилактике плоскостопия.</li> </ol>



		<p>2. Игровое занятие по сюжету Сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса; мышц стоп.</li> <li>- упражнений на растяжку мышц спины, ног</li> <li>- подвижной игры.</li> </ul> <p>3. Совершенствовать выполнение ранее изученных упражнений игрового стретчинга.</p> <p>4. Развивать речь, фантазию, воображение.</p>
Февраль	<p>Сюжетно – игровое занятие «Приключения слонёнка».</p> <p>Упражнение игрового стретчинга.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Упражнения релаксации.</p>	<p>1. Совершенствовать физические способности: развивать мышечную подвижность в различных суставах (гибкость, выносливость, силовые и координационные способности).</p> <p>2. Создать условия для психоэмоционального состояния детей.</p> <p>3. Игровое занятие по сюжету Сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса; мышц стоп.</li> <li>- упражнений на растяжку мышц спины, ног.</li> </ul> <p>4. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.</p>
Март	<p>Спортивноное развлечение «Сказочные эстафеты».</p> <p>Упражнение игрового стретчинга</p> <p>Сказка « К нам приехал цирк!»</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Упражнения релаксации.</p>	<p>1. Учить детей понимать и действовать в пределах заданной игровой ситуации.</p> <p>2. Разучивание упражнений: «Весёлый жеребёнок», «бабочка», «качели», «кустик», «смешной клоун», «собачка».</p> <p>3. Развивать психические качества: внимание память,</p>

		<p>воображение, умственные способности.</p> <p>4. Игровое занятие по сюжету Сказки с включением:</p> <p>- упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса; мышц стоп.</p> <p>- упражнений на растяжку мышц спины, ног.</p>
Апрель	<p>Упражнение игрового стретчинга.</p> <p>Сказка «К нам приехал цирк!»</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Упражнения релаксации.</p>	<p>1. Формировать правильную осанку, способствовать профилактике плоскостопия.</p> <p>2. Совершенствовать выполнение ранее изученных упражнений игрового стретчинга.</p> <p>3. Сказка с включением:</p> <p>- упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса; мышц стоп.</p> <p>- упражнений на растяжку мышц спины, ног.</p> <p>4. Развивать воображение, память, внимание.</p> <p>5. Прививать навык коммуникативного общения.</p>
Май	<p>Сюжетно – игровое занятие «К нам приехал цирк!».</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Упражнения релаксации.</p> <p>Итоговый контроль.</p>	<p>1. Формировать правильную осанку, способствовать профилактике плоскостопия.</p> <p>2. Сказка с включением:</p> <p>- упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса; мышц стоп.</p> <p>- упражнений на растяжку мышц спины, ног.</p> <p>3. Развивать воображение, память, внимание.</p> <p>4. Совершенствовать физические способности: развивать мышечную подвижность в различных суставах (гибкость, выносливость, силовые и</p>

		координационные способности). 5. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
--	--	---

### **3.3 Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы ДОП «Игровой стретчинг».**

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально - нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка.

- Ребёнок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 8 – 10 сек.;
- Ребёнок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации;
- У ребёнка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость, координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;
- Ребёнок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении;
- Ребёнок обладает развитым вниманием, памятью и воображением.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»**

### **Календарный учебный график**

Организация занятий по игровому стретчингу предусматривает 1 занятие в неделю во второй половине дня, длительность занятий зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 -20 минут.

Организация образовательного процесса регламентируется графиком проведения дополнительной общеразвивающей программы на 2024 – 2025 учебный год.

Учебный год начинается с 1.09, заканчивается 31.05

### **2.2 Условия для реализации программы:**

#### 2.2.1 Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- спортивная форма.

#### 2.2.2 Материально технические средства:

- гимнастические коврики;
- фитбол мячи;

- балансировочные подушки;
- обручи;
- гимнастические скакалки;
- балансировочные дорожки;
- детские тренажёры;

### 2.2.3 Информационное обеспечение:

- аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий;
- интерактивная доска для демонстрации тематического материала.

### 2.2.4 Кадровое обеспечение .

В реализации ДОП программы «Весёлая атлетика» участвует один педагог имеющий первую квалификационную категорию. Педагог имеет чёткое представление о возрастной периодизации учеников и системный подход к обучению на основе современных методик.

### **2.3 Форма аттестации.**

- **Входной контроль** - оценка исходного уровня умений и навыков, занимающихся перед началом образовательного процесса.
- **Текущий контроль** - оценка качества овладения умениями и навыками, занимающимися содержания конкретной образовательной программы в период обучения после начальной аттестации до промежуточной (итоговой) аттестации.
- **Итоговый контроль** - оценка занимающихся уровня достижений, заявленных в образовательных программах, по завершении всего образовательного курса программы.

### **2.4 Оценочные материалы.**

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы представляет собой процесс непрерывного слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения. Система мониторинга разработана на основе диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста Бирюковой Н.Г. и включает:

- достижение детьми планируемых результатов освоения программы,
- обеспечение комплексного подхода к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы,
- осуществление оценки динамики достижений детей,
- описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Мониторинг двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга проводится два раза в год (в октябре и мае).

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов:

Наблюдение - это один из основных эмпирических методов, состоящий

в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

Беседа - метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации в форме свободного опроса носит естественный, неформальный характер.

Критериально-ориентированные методики не тестового типа — это формализованная оценка выполнения заданий результатов игры, упражнений. Критериально-ориентированное тестирование - используется для оценки степени владения испытуемым пройденным материалом. Для мониторинга физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста в игровом стретчинге используются показатели с определением уровня их выполнения. Высокий уровень характеризуется выполнением движений уверенно, без ошибок; средний – с допускаемыми некоторыми ошибками, но с правильной техникой их исполнения и низкий уровень предполагает значительное количество допущенных ошибок при выполнении упражнений. Оценивается правильное выполнение основных элементов упражнений, четкость исходных положений, соблюдение отдельных частей тела в упражнении, умения анализировать движение, контролировать и самооценивать качество выполнения упражнения, гибкость, выносливость, сохранение статичного равновесия в процессе двигательной деятельности.

Формой проведения мониторинга является наблюдение за выполнением детьми выборочных упражнений и оценке по критериям разработанной диагностики. В соответствии с данными которой выявляются индивидуальные особенности развития каждого ребенка и намечаются при необходимости индивидуальные маршруты образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Диагностика. Тестирование позволяет выявить реальный уровень развития ребёнка и степень его соответствия возрастным нормам.

➤ Определение уровня сформированности гибкости

Методика обследования.

Качественный показатель. С целью повышения подвижности в суставах используются упражнения – наклоны. Применяется конкретная целевая установка - коснуться пальцами пола при наклоне; коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя; коснуться пальцами пятки при повороте, стоя на коленях. Ребёнку необходимо встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались её края, и не сгибая колен, выполнить наклон, как можно ниже, (измеряется глубина наклона от края скамейки до третьего пальца рук).

Количественный показатель гибкости: величина наклона в см, если она ниже нулевой отметки, то оценивается знаком «+», если выше её, то знаком «-».

Высокий уровень – соответствие всем показателям. (1)

Средний уровень – соответствие одному показателю. (2)

*Ниже среднего* – несоответствие обоим показателям. (3)

- Определения уровня функции равновесия

Методика обследования.

Ребёнку предлагается игровое задание: изобразить «цаплю»- и.п.: стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в колене, отвести колено в сторону или вперёд.

*Количественный показатель:* время в секундах, затраченное на выполнение задания.

*Качественный показатель:*

- туловище держит прямо, смотрит вперёд.
- Руки на поясе.
- нога согнута, колено отведено в сторону.

*Высокий уровень*- соответствие всем показателям. (1)

*Средний* – соответствие двум показателям. (2)

*Ниже среднего* – соответствие одному показателю. (3)

- Определение функций - Эмоциональность, внимание, память, координация.

Методика обследования

Ребёнку предлагается в игровой форме задание: под музыкальное сопровождение танцевальные образы, движения. Определяется визуально.

*Высокий уровень* – (1)

*Средний уровень* –(2)

*Ниже среднего* – (3)

Информационная карта группы на начало и конец года

№ п/п	Ф. И.	месяц	Коснуться пальцами пола при наклоне	Игровое задание «Цапля»	Подвижная игра с музыкальным сопровождением	Проявляет двигательную активность, интерес к совместным играм и физическим упражнениям
1	Иванов Иван	с				
		м				
2	Петров Вася	с				
		м				
3	Ивлева Оля	с				
		м				

**2.5 Методическое обеспечение.**

**Методы и приемы обучения:**

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения упражнений,— использование наглядных пособий и зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь педагога);
- объяснения, пояснения, указания;

- образный сюжетный рассказ, беседа;
- выполнение и повторение упражнений без изменений и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном—оборудовании в свободной игре;
- «провокации», то есть специальные ошибки педагога при показе с целью — активизации внимания детей и побуждения к тому, чтобы они заметили и исправили ошибку.

### **Педагогические технологии.**

Здоровьесберегающая технология - обеспечивает ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни. При планирование и проведение различных видов деятельности учитываем возрастные особенности воспитанников; создание благоприятного психологического климата в группе; распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей. Это технология способствует снижению заболеваемости; снижению усталости и утомляемости; укрепляет здоровье воспитанников; формирует устойчивый интерес к двигательной деятельности.

Личностно-ориентированные технологии - Признать в каждом воспитаннике неповторимую личность; формировать социально значимые качества; создать условия для использования полученных знаний. Это определение уровня обучаемости и воспитанности с помощью диагностических методик. Ребенок развиваться в собственном темпе, по своей образовательной траектории.

Игровая технология - разнообразить занятия различными методами и приемами. Увеличить двигательную активность детей. Повысить эмоциональный фон на занятиях. Игра – это тот вид деятельности, где дети в полную меру учатся общаться друг с другом, дружить, уважать мнение сверстника. Игровая образовательная технология способствует, созданию благоприятного психологического климата дружеской атмосферы, при этом сохраняет элемент конкуренции и соревнования внутри группы.

Технология разноуровневого обучения - занятия построены с учетом возрастных и психологических особенностей развития ребенка, уровня его облученности и воспитанности. Каждому ребёнку предоставляется возможность развиваться в своём темпе и ритме, исходя из особенностей, заложенных в нем природой. Усвоение учебного материала в зависимости от способностей и индивидуальных особенностей личности каждого занимающегося.

### **Формы организации занятия.**

- *фронтальный* – это одновременная работа со всеми воспитанниками;
- *коллективный* – это организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;
- *индивидуально - фронтальный* – это чередование индивидуальных и— фронтальных форм работы;

- *индивидуальный* – это индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

### **Алгоритм учебного занятия:**

подготовительная (3-4 минуты) - подготавливает организм ребёнка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку;

Основная (12-15 минут) - направлена на решение главных задач занятия- обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

Заключительная (3-4 минуты) - должна обеспечивать ребёнку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

### **Список литературы:**

1. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей. - М., 2002. - 216с.
2. Анатомо-физиологические особенности организма ребенка // Энциклопедия молодой семьи. URL: <http://www.bibliotekar.ru/enc-Semya/31/htm> (Дата обращения 15.05.2012)
3. Арнаутова Е.П. Диалогическая позиция педагога в сотрудничестве с семьей: Сб. науч. тр./ Наука о дошкольном детстве традиции и современность. - М.: МПГУ, 2000. - 230 с.
4. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка). - Академия. - 2009. - 416с.
5. Волков О.А., Волкова Е.А. Веселая йога: специально для детей. – Феникс - Ростов н/Д - 2008.
6. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012.
7. Латохина Л.И. Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых / Л.И. Латохина - М.: АСТ: Астрель, 2009 - 158с., ил.
8. Латохина Л.И. Хатха – йога для детей: Кн. Для учащихся и родителей. – М.: Просвещение, 1993. – 160с.: Ил. – (Школа здоровья).
9. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. / Избранные пед. соч. - М.: Педагогика, 1988. - с. 228 - 264.
10. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. / Избранные пед. соч. М.: Педагогика, 1988. - с. 16 - 228; СПб. 1900. - 247с.
11. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. - Питер Пресс, СПб. 2009
12. Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы к содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях 2013 URL: <http://www.rg.ru/2013/07/19/sanpin-dok.html>



13. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - ТЦ «Сфера» - М.: 2010.
14. Назарова А. Г. Игровой стретчинг. - Типография ОФТ, СПб.: 2005.
15. Первые шаги в Стране Здоровья: Методическое пособие. - Барнаул: АКИПКРО, 2008. - 122с.
16. Фопель К. С головы до пят. Подвижные игры для детей 3-6 лет: Пер. с нем. - М.: Генезис, 2005. - 143с.
17. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - СПб.: «ДЕТСВО – ПРЕСС», 2001. - 96с.
18. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно - воспитательном процессе. - М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003. - 400с.