

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «Детский сад № 257»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ:
Протокол № 3
«23» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 257»
от 23.08.2024 года № 101-осн
_____ С. С. Овечкина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА

секция спортивной гимнастики
«Игровой стретчинг» с использованием элементов естественного оздоровления
(Дорожка Кнейпа)

Направленность: Физкультурно - спортивная
Срок реализации: 8 месяцев
Возраст обучающихся: 2-4 лет (младший дошкольный
возраст)

Автор-составитель: Пинягина Марина
Александровна,
Инструктор по физической
культуре

БАРНАУЛ
2024

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	8
1.3.Содержание программы	8
1.4.Планируемые результаты освоения программы	18
2. Комплекс организационно-педагогических условий	20
2.1.Календарный учебный график	20
2.2.Условия реализации программы	20
2.3.Формы аттестации	20
2.4.Оценочные материалы	21
2.5. Методические материалы	21
3.Список литературы	22
4.Лист изменений и дополнений	23

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа – Секция спортивной гимнастики «Игровой стретчинг» с использованием элементов естественного оздоровления (Дорожка Кнейпа) разработана на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 257» (далее - ДОУ) и в соответствии с нормативными документами:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 25.10.2013 №1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»,
- Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 №831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации», законодательства Алтайского края, рекомендаций Министерства образования и науки Алтайского края и комитета по образованию города Барнаула,
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»,
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Санитарные правила СП 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции РФ от 29.11.2018 рег. №52831);
- Приказ № 535 Главного Управления образования и молодёжной политики Алтайского края от 19.03.2015 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ».

Актуальность

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. Чаще страдают дети заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата. Значительное место занимают заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, невропатии. Все мы знаем, как трудно заставить и себя, и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так же хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений.

Поэтому дошкольные образовательные учреждения призваны создать необходимые условия для организации физкультурно-оздоровительной работы. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий, организации совместной двигательной деятельности детей. В последнее время стала актуальной методика игрового стретчинга. Это комплекс статичных растяжек, направленных на развитие опорно-двигательного аппарата, мышц, гибкости тела, на формирование правильной осанки.

Стретчинг представляет собой большой комплекс определенных упражнений, позволяющих великолепно растянуть мышцы и развить во всем теле небывалую гибкость. Дословно с английского стретчинг переводится как «тянуть» или «растягивать» (to stretch). Не

зря занятия стретчингом являются обязательной составляющей тренировок спортсменов-гимнастов, балерин, танцоров.

Занятия игровым стретчингом с детьми показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

Стретчинг – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: дети младшего дошкольного возраста (2-4 лет). Младший дошкольный возраст является подготовительным этапом обучения стретчингу. В младшем возрасте большое внимание уделяется общефизической подготовке, развитию физических качеств, обучению основным видам движений.

Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся 2-3 лет

На третьем году жизни ребёнок становится самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребёнка и взрослого; совершенствуется восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребёнка. В ходе совместной с взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые

совместные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребёнку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых. Интенсивно развивается активная речь детей. К 3 годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре с взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов. К концу 3-го года жизни речь становится средством общения ребёнка со сверстниками. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра. Игра носит процессуальный характер, главное в ней действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближёнными к реальности. В середине 3-го года жизни появляются действия с предметами-заместителями. Зрительное и слуховое ориентирование. К 3-му году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трёх предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Слуховое восприятие. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К 3-м годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями. Мышление. Основной формой мышления становится наглядно-действенное. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребёнка проблемные ситуации решаются путем реального действия с предметами. К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки наглядно-образного мышления. Ребёнок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т.п. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность

и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляется чувство гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трёх лет, ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого, у него формируется образ «Я». Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, нарушением общения с взрослым, упрямством и др. кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

При ходьбе при ходьбе постепенно исчезают лишние, мешающие ребенку движения, что ведет к экономичности. Развивается самостоятельность пространственных ориентировок, ребенок смелее двигается на ограниченной плоскости (доски, дорожки). В связи с развивающимся чувством равновесия, глазомерной оценки направления и расстояния сложнее и разнообразнее становятся действия с предметами. Процесс усвоения нового в движении имеет специфику. Ее цель – подражание. Наблюдается осмысление предложенной ребенку задачи и более четкое ее выполнение по сравнению с детьми второго года жизни. Дети еще не способны точно придерживаться точно заданной формы движений, но развивающаяся двигательная память помогает им самостоятельно воспроизводить знакомые двигательные действия. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями других детей, приучается своевременно реагировать на сигналы извне, требующие изменить характер движения, его темп, силу или совсем прекратить движение. Ребенок совершенствует ходьбу, лазанье, начинает бегать. Все эти движения еще мало координированы и недостаточно точны. Ребенок чувствует потребность в частой смене движений, не может сохранять неподвижную позу, нуждается в чередовании движений и отдыха.

Большое значение играют игры с правилами, где дети подчиняют свои действия внешним сигналам (темп движения, направление) и характер движения (по слову, в соответствии с музыкальным сопровождением). В ходе игр воспитывается умение играть совместно. Согласовывать свои действия с действиями других.

Детям этого возраста необходимы разнообразные движения, вызывающие деятельность различных мышц, переход от спокойных к оживленным движениям. Эта задача решается с помощью подвижных игр. Для формирования разнообразных движений педагог использует игрушки и физкультурные пособия, вызывающие у них интерес и желание двигаться: обручи, ленты, погремушки, мячи и т.д.

Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся 3-4 лет

Каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие 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, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно

составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка "ноги вместе" неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста.

В упражнениях при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Срок и объем освоения программы: 8 месяцев

Особенности организации образовательной деятельности:

Занятия проводятся 2 раза в неделю (64 занятия в год) в разновозрастных группах. Длительность занятий: младший возраст - 15 мин. Период обучения с 16.09.2024 - 16.05.2025

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса

В соответствии с программой обучающиеся объединены в группы одного возраста, являющиеся основным составом секции.

Состав группы - переменный, по заявлению родителей ребенок может быть зачислен или отчислен из группы.

Режим занятий

Возрастная категория	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия в день	Кол-во занятий в год
2-4 лет младший дошкольный	2	15 мин.	64

возраст			
---------	--	--	--

1.2. Цель программы

Повысить у детей младшего дошкольного возраста интерес к выполнению физических упражнений; способствовать развитию опорно-двигательного аппарата и физических качеств, совершенствованию гибкости тела, профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки.

Задачи:

Личностные

- повысить интерес к занятиям физической культурой,
- развивать мотивацию к спорту, здоровому образу жизни

Метапредметные

- развивать психические процессы: внимание, память, воображение,
- содействовать развитию творческих способностей, занимающихся,
- развитие чувства ответственности, самостоятельности занимающихся

Предметные

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Пра кти ка	
1	«Мишка медведь»	2	1	1	Журнал посещаемости
2	«В лес по грибы	2	1	1	Журнал посещаемости
3	«Разноцветные предметы»	2	1	1	Журнал посещаемости
4	«Тренируемся и играем»	2	1	1	Журнал посещаемости
5	«Магазин игрушек»	2	1	1	Журнал посещаемости
6	«День рождения осенью»	2	1	1	Журнал посещаемости
7	«Веселая физкультура»	2	1	1	Журнал посещаемости
8	«До свиданья, осень»	2	1	1	Журнал посещаемости
9	«Приключения снежинок»	2	1	1	Журнал посещаемости
10	«Веселые снежинки»	2	1	1	Журнал посещаемости

11	«Кто живет в лесу зимой?»	2	1	1	Журнал посещаемости
12	«Зимние забавы»	2	1	1	Журнал посещаемости
13	«Новогодние игры»	2	1	1	Журнал посещаемости
14	«В гости к снеговикам»	2	1	1	Журнал посещаемости
15	«Птицы зимой»	2	1	1	Журнал посещаемости
16	«Мы – пешеходы и пассажиры»	2	1	1	Журнал посещаемости
17	«Быстро возьми, быстро положи»	2	1	1	Журнал посещаемости
18	«День рождения зимой»	2	1	1	Журнал посещаемости
19	«И котята, и щенята очень любят поиграть»	2	1	1	Журнал посещаемости
20	«Мы растем сильными, здоровыми, спортивными»	2	1	1	Журнал посещаемости
21	«Весеннее настроение»	2	1	1	Журнал посещаемости
22	«Прогулка в лесу»	2	1	1	Журнал посещаемости
23	«Веселые ребята»	2	1	1	Журнал посещаемости
24	«Путешествие в лес»	2	1	1	Журнал посещаемости
25	«День рождения весной»	2	1	1	Журнал посещаемости
26	«В зоопарке»	2	1	1	Журнал посещаемости
27	«Ловкие, быстрые, гибкие»	2	1	1	Журнал посещаемости
28	«Прыгаем, играем, тренируемся»	2	1	1	Журнал посещаемости
29	«Угадай, кто зашел к нам в гости?»	2	1	1	Журнал посещаемости
30	«Школа мяча»	2	1	1	Журнал посещаемости
31	«Веселые, дружные, смелые»	2	1	1	Журнал посещаемости
32	«К солнышку в гости»	2	1	1	Журнал посещаемости

**Календарно тематическое планирование
вторая группа раннего возраста**

№ п/п	чи сло	Форма занятия	Кол ичес тво часо в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь						
1,2	17, 19	Игровое занятие. Входящая диагностика	2	«Мишка медведь»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
3,4	24 26	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«В лес по грибы»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Октябрь						
5,6	1, 3	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Разноцветные предметы»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
7,8	8, 10	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Тренируемся и играем»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
9,10	15, 17	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Магазин игрушек»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
11, 12	22 24	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«День рождения осенью»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
13, 14	29, 31	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Веселая физкультура» №1	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Ноябрь						
15, 16	5, 7	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«До свиданья, осень»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
17, 18	12, 14	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Приключения снежинок»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
19, 20	19, 21	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Веселые снежинки»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
21, 22	26, 28	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Кто живет в лесу зимой?»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Декабрь						

23, 24	3, 5	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Зимние забавы»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
25, 26	10, 12	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Новогодние игры»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
27, 28	17, 19	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«В гости к снеговикам»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
29, 30	24, 26	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Птицы зимой»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Январь						
31, 32	14, 17	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Мы пешеходы и пассажиры»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
33, 34	21, 24	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Быстро возьми, быстро положи»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
35, 36	28, 31	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«День рождения зимой»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Февраль						
37, 38	4,6	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«И котята, и щенята очень любят поиграть»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
39, 40	11, 13	Сюжетное занятие ко Дню защитника отечества	2	«Мы растем сильными, здоровыми, спортивными»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
41, 42	18, 20	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Весеннее настроение»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
43, 44	25, 27	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Прогулка в лесу»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Март						
45, 46	4,6	Учебно – тренировочное	2	«Веселые ребята»	Спортивный зал	Журнал посещаемости

		занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий				
47, 48	11, 13	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Путешествие в лес»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
49, 50	18, 20	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«День рождения весной»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
51, 52	25, 27	Сюжетное занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«В зоопарке»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Апрель						
53, 54	1, 3	Учебно – тренировочное занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Ловкие, быстрые, гибкие»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
55, 56	8, 10	Учебно – тренировочное занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Прыгаем, играем, тренируемся»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
57, 58	15, 17	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Угадай, кто зашел к нам в гости?»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
59, 60	22, 24	Учебно – тренировочное занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Школа мяча»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
61	29	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	1	«Веселые, дружные, смелые»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Май						
62	6	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	1	«Веселые, дружные, смелые»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
63, 64	13, 15	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий.	2	«К солнышку в гости»	Спортивный зал	Журнал посещаемости.

Младшая группа

№ п/п	число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь						
1,2	17, 20	Игровое занятие. Входящая диагностика	2	«Мишка медведь»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
3,4	24, 27	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«В лес по грибы»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Октябрь						
5,6	1,4	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«Разноцветные предметы»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
7,8	8, 11	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«Тренируемся и играем»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
9, 10	15, 18	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«Магазин игрушек»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
11, 12	22, 25	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«День рождения осенью»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
13	29	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Веселая физкультура»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Ноябрь						
14	1	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	1	«Веселая физкультура»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
15, 16	5, 8	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«До свиданья, осень»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
17, 18	12, 15	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«Приключения снежинок»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
19, 20	19, 22	Игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий	2	«Веселые снежинки»	Спортивный зал	Журнал посещаемости

21, 22	26, 29	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Кто живет в лесу зимой?»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Декабрь						
23, 24	3, 6	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Зимние забавы»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
25, 26	10, 13	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Новогодние игры»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
27, 28	17, 20	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«В гости к снеговикам»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
29, 30	24, 27	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Птицы зимой»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Январь						
31, 32	10, 14	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Мы – пешеходы и пассажиры»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
33, 34	17, 21	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Быстро возьми, быстро положи»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
35, 36	24, 28	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«День рождения зимой»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
37	31	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	1	«И котята, и щенята очень любят поиграть»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Февраль						
38	4	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	1	«И котята, и щенята очень любят поиграть»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
39, 40	7, 11	Сюжетное занятие ко Дню защитника отечества	2	«Мы растем сильными, здоровыми, спортивными»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
41, 42	14, 18	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Весеннее настроение»	Спортивный зал	Журнал посещаемости

43, 44	21, 25	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Прогулка в лесу»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
45	28	Учебно – тренировочное занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	1	«Веселые ребята»	Спортивный зал	Журнал
Март						
46	4	Учебно – тренировочное занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	1	«Веселые ребята»	Спортивный зал	Журнал
47, 48	7, 11	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Путешествие в лес»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
49, 50	14, 18	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«День рождения весной»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
51, 52	21, 25	Сюжетное занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«В зоопарке»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
53	28	Учебно – тренировочное занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	1	«Ловкие, быстрые, гибкие»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Апрель						
54	1	Учебно – тренировочное занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	1	«Ловкие, быстрые, гибкие»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
55, 56	4, 8	Учебно – тренировочное занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Прыгаем, играем, тренируемся»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
57, 58	11, 15	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Угадай, кто зашел к нам в гости?»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
59, 60	18, 22	Учебно – тренировочное занятие с	2	«Школа мяча»	Спортивный зал	Журнал посещаемости

		использованием здоровье-сберегающих технологий				
61, 62	25, 29	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий	2	«Веселые, дружные, смелые»	Спортивный зал	Журнал посещаемости
Май						
63, 64	6, 13	Игровое занятие с использованием здоровье-сберегающих технологий.	2	«К солнышку в гости»	Спортивный зал	Журнал посещаемости.

1. 4. Планируемые результаты

Вторая группа раннего возраста (2-3 года)

К концу освоения программы обучающийся должен знать:

- понятие физическая культура,
- названия некоторых упражнений физической культуры,
- название и содержание различных подвижных игр.

К концу освоения программы обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения по показу,
- различные элементы разминки (некоторые виды шага, бега, ходьбы),
- ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей,
- может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.
- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу,
- играть в различные подвижные игры.

Компетенции и личностные качества, сформированные и развитые у детей в результате занятий по программе:

- повышение способности владеть собственным телом, умение им управлять,
- формирование культуры общения в социуме,
- формирование навыков здорового образа жизни.

Результаты (личностные, метапредметные и предметные):

- повысится интерес к выполнению физических упражнений,
- у детей активизируются мыслительные процессы,
- развиваются положительные качества личности: настойчивость, самостоятельность,
- совершенствование физических способностей: выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

К концу освоения программы обучающийся должен знать:

- понятие физическая культура,
- названия некоторых упражнений физической культуры,
- название и содержание различных подвижных игр.

К концу освоения программы обучающийся должен уметь:

- действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения,

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление,
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями,
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы,
- ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом,
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см,
- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его в вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Компетенции и личностные качества, сформированные и развитые у детей в результате занятий по программе:

- повышение способности владеть собственным телом, умение им управлять,
- владение соответствующими возрасту основными движениями,
- формирование культуры общения в социуме,
- формирование навыков здорового образа жизни,
- потребность в двигательной активности: ребенок проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Результаты (личностные, метапредметные и предметные):

- повысится интерес к выполнению физических упражнений,
- у детей активизируются мыслительные процессы,
- развиваются положительные качества личности: настойчивость, самостоятельность,
- совершенствование физических способностей: выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель	32
Количество учебных дней	64
Количество занятий в неделю	2
Дата начала учебного периода	16 сентября 2024 г.
Дата окончания учебного периода	16 мая 2025 г.
Продолжительность каникул	В соответствии с календарем государственных праздничных дней

Календарно тематическое планирование по игровому стретчингу представлено в приложении.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для рациональной организации занятий программой предусматривается наличие отдельного спортивного зала, оснащенного необходимым спортивным оборудованием. В целях безопасности окна закрыты сеткой, на лампах имеются защитные решетки.

Спортивный зал оснащен музыкальным центром, гимнастическим комплексом, тренажерами (батуты, и др.).

Необходимо наличие традиционного фабричного оборудования: мягкие набивные мячи, кегли, кубики, платочки – по 2 шт. на каждого ребенка, резиновые мячи (20 см в диаметре) – по одному на каждого ребенка, дуги для подлазания, гимнастические скамейки – минимум 3 шт., набивные мячи (не менее 10-12 шт.), мешочки с песком (вес 150 гр.), гимнастические

маты (минимум 2 шт.), гимнастические ленты – по 2 шт. на каждого ребенка, обручи (по кол-ву детей), длинная веревка (не менее 10 м), массажные мячи – по кол-ву детей и др.

Нестандартное оборудование – снежинки из бумаги, платочки, массажеры. Широко используется природный материал: шишки, камни, желуди, орехи.

Информационное и методическое обеспечение

Дополнительные картотеки

- «Гимнастика маленьких волшебников»
- «Картотека релаксационных игр и упражнений для детей»
- «Дыхательная гимнастика»
- «Массаж»
- «Психогимнастика»
- «Игроритмика»
- «Считалки»
- «Подвижные игры для детей дошкольного возраста»
- «Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия»

Кадровое обеспечение

За реализацию программы отвечает педагог – инструктор по физической культуре. Образование высшее педагогическое – БГПУ, 1997г. АКИПКРО, 2018г. Стаж работы – 23 года. Категория – высшая.

2.3 Формы аттестации

Возможные формы выявления, фиксации и предъявления результатов:

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Беседа, опрос, наблюдение	журнал посещаемости (в течение всего периода действия рабочей программы), отзывы родителей (май).	открытое занятие (май).

Формы подведения итогов реализации Программы

Отзывы родителей, итоговое занятие (май).

2.4 Оценочные материалы

Мониторинг уровня развития детей проводится в конце года и представлен в форме итогового занятия по результатам усвоения программы.

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения - очная, занятия проходят в спортивном зале ДОУ.

Методы и приемы обучения ребенка движениям игрового стретчинга.

Все методы обучения движениям взаимосвязаны. Каждый включает в себя систему приемов, которые объединяются для решения обучающих задач.

При обучении используются разнообразные приемы. Они направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие ребенка.

Методические приемы выбираются в соответствии с программным содержанием двигательного материала, возрастными и типологическими особенностями, степенью владения движениями, общим развитием ребенка. Целесообразный подбор приемов позволяет воздействовать на все анализаторные системы ребенка, активизировать его сознание, самостоятельность и творчество при выполнении двигательных заданий.

Приемы наглядного метода разнообразны. Так, *наглядно-зрительные приемы* обеспечивают: правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве.

Приемы, предполагающие *тактильно-мышечную наглядность*, основаны на непосредственной помощи воспитателя, который прикосновением к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей тела. Например, чтобы ребенок перестал сутулиться и принял правильное физиологичное положение тела, воспитатель проводит рукой по спине; или если ребенок затрудняется сделать наклон вперед, воспитатель поможет ребенку наклониться пониже. Использование этого приема должно быть кратковременным. В противном случае ребенок привыкает к помощи взрослого и не стремится к самостоятельному качественному выполнению движения.

Наглядно-слуховые приемы способствуют звуковой регуляции движений. Они осуществляются под музыку, песни, ритм бубна, сопровождаются чтением стихотворений. Использование слуховой наглядности не только улучшает качество движений, регулирует темп и ритм, но и вызывает у ребенка эмоциональный подъем, желание выполнять движения.

Приемы вербального (словесного) метода играют важную роль в обучении ребенка движению. Воспитатель дает *краткое одновременное описание* и *объяснение* физических упражнений, которое опирается на двигательный и жизненный опыт ребенка, его представления. Свои *пояснения* воспитатель сопровождает конкретным показом движений и его отдельных элементов. К вербальным приемам относятся также *указания* о выполнении движения, *беседа*, предворяющая введение новых физических упражнений и подвижных игр; *уточнение* сюжета или последовательности двигательных действий и т.п.; *вопросы*, которые задаются ребенку воспитателем до начала выполнения физических упражнений для выяснения осознанности последовательного выполнения двигательных действий или проверки имеющихся представлений об игровых действиях, образах, уточнении игровых правил.

Широко используются *распоряжения, сигналы*. Они требуют различной интонации, динамики и выразительности

Широко используется *художественное слово*: загадки, речитатив, стихи. К вербальным приемам относится *образный сюжетный рассказ*. Сюжет рассказа, его содержание должно быть понятно детям. Поэтому использование этого приема требует планирования и продумывания педагогом предшествующей работы, с тем, чтобы у ребенка было сформировано представление об обыгрываемом сюжете.

Важную роль в формировании двигательных навыков играет *активизация идеомоторных представлений посредством словесной инструкции*. Идеомоторный акт — это переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения. Возникающие представления о движении вызывают нервные импульсы, обеспечивающие осознанность движения. Основу идеомоторных представлений составляет известное положение И.П.Павлова: «Раз вы думаете об определенном движении (т.е. имеете кинестетическое представление), вы его невольно, этого не замечая, производите»

Результативность обучения при формировании двигательных навыков у ребенка во многом зависит от степени осознанности им содержания и структуры упражнения, последовательности его выполнения. Важную роль в этом играет активизация идеомоторных представлений. При выполнении упражнений у ребенка вырабатываются условно-рефлекторные связи, при их повторении, в том числе и мысленном, происходит уточнение этих связей, а в результате и практическое улучшение выполнения упражнений (А. И. Пуни). Воспитатель в процессе формирования двигательных навыков использует разнообразные приемы активизации идеомоторных представлений. Так, при достижении стабилизации навыка ребенку предлагается вспомнить и рассказать последовательность выполнения упражнения. Такие приемы обучения обеспечивают самоконтроль ребенка за правильностью выполняемого им движения, заинтересовывают, повышают эмоциональное состояние, собранность и устойчивость внимания.

Постоянное использование вербальных приемов позволяет педагогу применять их не только в знакомых упражнениях, но и при объяснении новых комбинаций движений. Ребенок учится свободно ориентироваться в словесных заданиях, самостоятельно придумывает новые комбинации из знакомых ему двигательных элементов.

Приемы, относящиеся к *практическому методу*, направлены на формирование практических двигательных навыков; самостоятельное применение их ребенком в игровой и жизненной ситуации, а также на обогащение его знаниями, позволяющими осознанно осуществлять это применение.

Практические методы побуждают ребенка к воспроизведению упражнений, их вариативному использованию, выполнению игровых ролей, повышают интерес к самосовершенствованию, побуждают к целенаправленному, заинтересованному упражнению.

Направляя практическую деятельность ребенка, педагог тем самым решает образовательные задачи, совершенствует умственное его развитие, активизирует творчество, предлагает ему придумать варианты физических упражнений, свои собственные движения, которые можно выполнить одному или с группой детей; придумать свои имитационные движения.

Дети выполняют эти задания с удовольствием, совершенствуют и осознанно используют собственный двигательный опыт: они закрепляют свои знания о технике движений, пространственном положении частей тела; совершенствуют телесные представления; прислушиваются к ним, понимают и корректируют выполняемые движения; усваивают знания о воздействии физических упражнений на организм, повышают кинестетическое образование; учатся ориентироваться в пространстве; приобретают организаторские навыки, целенаправленность двигательных действий.

Все методы и приемы обучения играют важнейшую роль в формировании двигательных навыков и должны применяться в комплексе.

Методы, приемы, формы работы с детьми и родителями по методике игрового стретчинга.

Методы:

Информационно-рецептивный;
репродуктивный;
метод творческих заданий;
игровой метод;
наглядный метод; практический метод;
метод строго регламентированных упражнений.

Приемы:

наглядно-зрительные приемы;
приемы, предполагающие тактильно-мышечную наглядность;
наглядно-слуховые приемы;
краткое одновременное описание и объяснение;
пояснения, указания, беседа, уточнение, вопросы;
распоряжения, сигналы;
сюжетный рассказ;
художественное слово;

Формы организации работы с родителями:

- выступление на родительских собраниях;
-консультации;
-оформление информационных уголков.

Правила безопасности во время занятий

-Дети должны находиться на безопасном расстоянии друг от друга;
-резких движений не выполнять, возвращаться в исходное положение медленно;
-следить за правильностью исходного положения во избежание травм.

Основными правилами стретчинга принято считать следующие:

- перед началом занятий на растяжку в обязательном порядке следует хорошо разогреть мышцы. Для этого подойдет любая аэробная нагрузка (прыжки, бег, приседания);
- все упражнения выполнять без резких рывков. Движения должны быть плавными, медленными;
- сигналом к прекращению того или иного упражнения служит ощущение легкой болезненности мышц. Как только человек чувствует неприятные ощущения, упражнение следует прекратить;
- мышцы рекомендуется удерживать в растянутом состоянии на протяжении интервала от 10 до 60 секунд (в зависимости от степени спортивной подготовки).

Формы организации образовательного процесса

Основной формой организации является групповая форма в соответствии с профилем деятельности – спортивный (физическое развитие). Развитие некоторых физических качеств (например, быстроты, целесообразнее проводить в соревновательной деятельности; развитие ловкости и координации - в ходе проведения подвижных игр).

Формы организации учебного занятия – игровое занятие, игровое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий.

Алгоритм учебного занятия

Основной формой организации спортивной секции «Игровой стретчинг» являются **занятия** — основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей.

Структура занятия игровым стретчингом включает в себя несколько естественно переходящих одна в другую частей: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть состоит из трех разделов: 1) вступительная часть, ее цель — подготовить ребенка на эмоциональном уровне к дальнейшим занятиям посредством выполнения несложных движений под музыку; 2) разминка (движения под музыку), цель разминки — подготовить к работе все группы мышц; при проведении занятия с ребенком используются речитативные разминки, которые помогают развивать дыхательную систему, воображение. Разминка может проходить в стихотворно-игровой форме. Цель разминки не только разогреть и подготовить организм детей к нагрузке, но и подготовить к более сложным движениям под музыкальное сопровождение. 3) джоггинг — прыжки на месте с целью воспитания выносливости, силы. Заканчивается подготовительная часть дыхательными упражнениями.

Основная часть — упражнения стретчинга, которые чаще всего выполняются из положения сидя или лежа на полу. Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении.

В основную часть могут входить упражнения на ОВД (основные виды движений: прыжки, ползание, бег и т.д) для развития основных групп мышц (мышц ног, рук, груди, спины) и развития физических качеств (силы, выносливости).

Заключительная часть: 1) выполнение танцевальных упражнений или подвижная игра (на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, координации движений); 2) дыхательная гимнастика, 3) массаж, упражнения на профилактику плоскостопия, самомассаж, взаимомассаж, 4) релаксация (психогимнастика, расслабление) (приведение организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после физических нагрузок; дети расслабляются, слушая спокойную, тихую музыку).

Если сюжетный материал распределяется на 2 занятия, то на первом занятии знакомство детей с новыми движениями, закрепление уже известных, а на втором занятии - совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов.

3. Список литературы

1. Желобкович Е. Ф. «Физкультурные занятия в детском саду», Москва, «Скрипторий», 2010.
2. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг» (Методика работы с детьми дошкольного возраста) Типография ОФТ, Санкт-Петербург 2012 г.
3. Назарова А.Г. «Сюжетно-ролевые игры» (Приложение к методике игрового стретчинга), Типография ОФТ, Санкт-Петербург 2012 г.
4. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг», М., «Сфера», 2010.
5. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста», ТЦ «Сфера», М., 2006 г.

