

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 28 «Пчёлка»»
Великоустюгского муниципального округа

Принята на заседании
педагогического совета
от «02» 09 2024 г.
протокол № 01

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад
№ 28 «Пчёлка»»

/М.Ю.Девярых/



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации программы: 2 года
Автор-составитель: Троицкая Екатерина
Николаевна, педагог дополнительного
образования МБДОУ
«Детский сад общеразвивающего вида
№ 28 «Пчёлка»»

г. Великий Устюг
2024 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
1.1. Направленность программы.....	3
1.2. Новизна.....	3
1.3. Актуальность.....	3
1.4. Педагогическая целесообразность.....	4
1.5. Цели и задачи.....	4
1.6. Отличительные особенности.....	4
1.7. Возраст обучающихся.....	5
1.8. Сроки реализации.....	5
1.9. Календарный учебный график.....	5
1.10. Формы и режим занятий.....	5
1.11. Планируемые результаты обучения.....	6
1.12. Формы подведения итогов:	7
2. Учебный план.....	7
3. Содержание программы.....	9
4. Организационно-педагогические условия.....	12
4.1. Материально-технические условия.....	12
4.2. Методические материалы.....	13
4.3. Оценочные материалы.....	14
4.4. Методы и приемы оценивания.....	14
4.5. Формы промежуточной и итоговой аттестации.....	14
5. Взаимодействие с родителями обучающихся.....	15
6. Список используемой литературы.....	15

1. Пояснительная записка.

1.1. Направленность программы.

«Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Рождение – это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение – тела – растяжка. Растяжки – это гибкость, гибкость – это молодость, молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощённость, уверенность в себе.»

Е.И. Зуев «Волшебная сила растяжки»

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы. В данной программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО (Санкт-Петербург), а также оздоровительно-развивающая программа «Сафи-ансе» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина). Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2. Новизна. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка - игра. В которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

1.3. Актуальность. Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как она определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового

и социально адаптированного ребенка, используя при этом методику игрового стретчинга.

1.4. Педагогическая целесообразность. Игровой стретчинг близок к ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игре, наиболее специфичный и эффективный в работе с ними. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявление творческой инициативы.

Используя игровой стретчинг с соответствующими установками, можно довольно точно дозировать нагрузку, как по объему, так и по интенсивности, и, что очень важно, в игре на фоне положительных эмоций даже самая высокая двигательная интенсивность, переносится детьми без значительных волевых усилий.

1.5. Цели и задачи.

Цель: развитие физических, коммуникативных качеств, укрепления здоровья детей, приобщению их к здоровому образу жизни посредством игрового стретчинга.

Оздоровительные задачи:

- Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами игрового стретчинга
- Формировать правильную осанку, укреплять свод стопы, прививать гигиенические навыки.

Образовательные задачи:

- Формировать физические двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- Расширять кругозор, уточнять представления о своём теле, уважительно относиться к физической культуре, создавать положительную основу для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни; выработать привычки к соблюдению режима и потребность в физических упражнениях и играх.

1.6. Отличительные особенности.

Реализация программы осуществляется в игровой, коммуникативной, музыкально-художественной деятельности. Решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей; самостоятельной деятельности детей в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Для детей старшего дошкольного возраста методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника.

Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в игровом стретчинге основное внимание уделяется статичному поддержанию поз. Вследствие чего, снижается мышечное напряжение, улучшается настроение, поднимается самооценка, создается ощущение комфорта и спокойствия. Учитывая особенности физиологического развития детей старшего дошкольного возраста, время статики уменьшается и в начале обучения может быть кратковременным (5 секунд). Но соблюдается плавность выполнения поз, что заставляет детей действовать осмысленно, в спокойном ритме для умеренной нагрузки на организм. Особенность игрового стретчинга – сочетание физических упражнений с расслаблением, дыхательной гимнастикой, сказочным сюжетом, где дети показывают свою историю с помощью своего тела, заставляет детей чувствовать настроение музыкального произведения. Что крайне актуально в дошкольном возрасте.

1.7.Возраст обучающихся.

Занятия проводятся с детьми старшего дошкольного возраста (5-7лет). Количество детей в группе не более 12-15 человек, это зависит от площади спортивного зала ДОО.

1.8.Сроки реализации.

Реализация поставленных задач осуществляется в соответствии с учебным планом. Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности во вторую половину дня один раз в неделю, продолжительность одного занятия 25-30 минут. Всего 32 занятия в год.

1.9. Календарный учебный график.

Этап образовательного процесса	Сроки
Начало занятий	15 сентября
Окончание занятий	15 мая
Количество недель на реализацию программы	32 недели
Количество занятий в неделю	1 занятие
Всего занятий за курс обучения	32 занятия
Занятия не проводятся в период зимних каникул и праздников	28.12-10.01, 23.02, 08.03, 01.05,09.05
Диагностика освоения программы детьми	25.04-30.04

1.10. Формы и режим занятий.

Формы работы:

Занятие кружка состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

I. Вводная часть (5-7 минут).

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание вводной части входят: специальные упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

II. Основная часть (13-18 минут).

В этой части используются упражнения суставной гимнастики, стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей.

Подвижная игра – также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий.

Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер.

III. Заключительная часть (3-5 минут).

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию в игровой форме, проводится самомассаж, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, беседы о здоровье.

1.11. Планируемые результаты обучения.

Реализация программы предполагает получение следующих результатов:

- повысится уровень физической подготовленности детей;
- стабилизируется эмоциональный фон у детей;
- снизится заболеваемость;
- будет сформирована правильная осанка,
- профилактика плоскостопия;
- развиты психические качества, такие как: внимание, память, воображение;
- обогащён двигательный опыт детей для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей по средствам игрового стретчинга;
- путем поддержания инициативы детей в двигательной деятельности, добиться эмоционального самовыражения, и творчества в движениях;

- приобщение детей старшего дошкольного возраста и их родителей к здоровому образу жизни через воспитание потребности в двигательной активности.

1.12. Формы подведения итогов:

- ✓ спортивный праздник,
- ✓ выступление детей на Всемирном дне гимнастики,
- ✓ выступление детей перед родителями на итоговом занятии кружка.

2. Учебный план.

Первый год обучения (старшая группа)

Месяц	Тема	Задачи	Кол-во часов
Сентябрь	«Цыпленок и солнышко» «Спать пора»	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.	2 ч
Октябрь	«Лесовички» «Лесовички» (продолжение) «Кто поможет воробью» «Кто я?»	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.	4 ч
Ноябрь	«Волшебные яблоки» «Невоспитанный мышонок» «Пусть приходит зима» «Птица-найденш»	Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность.	4 ч
Декабрь	«Как у слоненка хобот появился» «Три брата» «Рябинка» «Королевич-змея»	Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей.	4 ч
Январь	«Воробей и карасик» «Близко и далеко» «Калиф-аист»	Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления, воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.	3 ч

Февраль	«Калиф-аист» (продолжение) «Хвастунишка» «Лягушонок и лошадка» «Верный слуга»	Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений	4 ч
Март	«Чижики» «Как медвежонок себя напугал» «Про козла Козьму» «Белая змея»	Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать умение эмоционального выражения, и творчества в движениях.	4 ч
Апрель	«Белая змея»(продолжение) «Ёженька» «Как море стало соленым» «Гензель и Гретель»	Закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года, активизировать двигательную память.	4 ч
Май	«Гензель и Гретель» (продолжение) «Голая лягушка»	Развивать фантазию, творчество детей, образное мышление.	2 ч.
Формы промежуточной аттестации			1 ч.

Второй год обучения (подготовительная группа)

Месяц	Тема	Задачи	Кол-во часов
Сентябрь	«Змей и королевская дочь» «Змей и королевская дочь» (окончание)	Закрепить понятие «Игровой стретчинг»; вспомнить основные стретчинговые упражнения	2 ч
Октябрь	«Честное гусеничное» «Сердобольный лесоруб» «Живая вода» «Живая вода» (окончание)	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.	4 ч
Ноябрь	«На зеленой иголке» «Как зайцы волка напугали» «Золотой волос чёрта» «Золотой волос чёрта» (окончание)	Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность.	4 ч
Декабрь	«Ворона и канарейки» «Просто так» «Пропавшая принцесса» «Синичка»	Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для	4 ч

		положительного психоэмоционального развития детей.	
Январь	«Три перышка» «Девочка и джин» «Муравьи не сдаются»	Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления, воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.	3 ч
Февраль	«Муравьи не сдаются» (окончание) «Королевич, который ничего не боялся» «Как звери филина лечили» «Кнут-музыкант»	Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений	4 ч
Март	«Кнут-музыкант» (продолжение) «Откуда у тигра черные полосы» «Странный крокодил» «Золотая птица»	Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать умение эмоционального выражения, и творчества в движениях.	4 ч
Апрель	«Золотая птица» (продолжение) «Заяц-огородник» «Очки» «Два колдуна»	Закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года, активизировать двигательную память.	4 ч
Май	«Два колдуна» (продолжение) «Удав, кролик и черепаха»	Развивать фантазию, творчество детей, образное мышление.	2 ч.
Формы итоговой аттестации			1 ч.

3. Содержание программы.

На каждом занятии используется новая игра, новый сюжет, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу для слушания(обязательно с прямой спиной).

На каждом занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка. За одно занятие дети делают: 2-3 упражнения для мышц живота путём прогиба назад, 2-3 упражнения для мышц спины путём наклона вперёд, 1 упражнение для укрепления

позвоночника путём его поворотов, 2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса, 1-2 упражнения для укрепления мышц ног, 1-2 упражнения для развития стоп, 1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Содержание программы. Первый год обучения.

1-4 неделя

- Ритмическая композиция, упражнения на профилактику сколиоза, дыхательная гимнастика.
- Упражнения игрового стретчинга: «ходьба», «бабочка», «змейка», «бег», «птица», «кошечка», «веточка», «рыбка», «горка».
- П.и. «Кто скорее», «Колечко», «Бочка», «Волк во рву».

5-8 неделя

- Ритмическая композиция, упражнения на профилактику плоскостопия, гимнастика для шеи и плеч.
- Упражнения игрового стретчинга: «ходьба», «бабочка», «змейка», «бег», «птица», «кошечка», «веточка», «рыбка», «горка».
- П.и. «Ловишки», «Вышиби мячом», «Удочка», «Перебежки».

9-12 неделя

- Ритмическая композиция, гимнастика для верхних дыхательных путей, игровой массаж.
- Упражнения игрового стретчинга: «ходьба», «зайчик», «змейка», «бег», «птица», «орешек», «рыбка», «лягушка», «летучая мышь».
- П.и. «Кот и мыши», «Скакуны», «Сбей кеглю», «Море волнуется».

13-16 неделя

- Ритмическая композиция, дыхательно-звуковая гимнастика, массаж ушных раковин.
- Упражнения игрового стретчинга: «ходьба», «кошечка», «бабочка», «носорог», «змейка», «бег», «рыбка», «лошадка».
- П.и. «Ловишки с мячом», «Кто лишний», «Колечко», «Вышибало».

17-18 неделя

- Ритмическая композиция, гимнастика для глаз, упражнения на профилактику плоскостопия.
- Упражнения игрового стретчинга: «горка», «ходьба», «рак», «змейка», «бег», «страус», «кошечка», «веточка», «ящерица».
- П.и. «Не зевай», «Удочка».

19-22 неделя

- Ритмическая композиция, гимнастика для верхних дыхательных путей, игровой массаж.
- Упражнения игрового стретчинга: «ходьба», «орешек», «бег», «рыбка», «птица», «лягушка», «змейка», «веточка», «месяц».
- П.и. «Эстафета», «Волк во рву», «Прятки», «Перебежки».

23-26 неделя

- Ритмическая композиция, упражнения на профилактику плоскостопия, дыхательная гимнастика.
- Упражнения игрового стретчинга: «рыбка», «птица», «змейка», «горка». «лошадка» «медвежонок», «зайчик», «веточка».
- П.и. «Море волнуется», «Ровным кругом», «Птички и кот», «Пятнашки».

27-30 неделя

- Ритмическая композиция.
- Упражнения игрового стретчинга, дыхательно-звуковая гимнастика, игровой массаж: «рыбка», «змейка», «лошадка» «ходьба», «рак», «улитка», «бег», «маятник».
- П.и. «Морской мир», «Колечко», «Золотые ворота», «Красное знамя».

31-32 неделя

- Ритмическая композиция, массаж ушных раковин, гимнастика для укрепления осанки.
- Упражнения игрового стретчинга: «рыбка», «ходьба», «горка», «орешек», «бег», «змейка», «зайчик», «лисичка», «веточка»,
- П.и. «Мышки в доме», «Ловишки».
- Промежуточная аттестация.

Содержание программы. Второй год обучения.

1-4 неделя

- Ритмическая композиция, упражнения на профилактику сколиоза, дыхательная гимнастика.
- Упражнения игрового стретчинга: «ходьба», «веточка», «муравей», «бег», «птица», «кошечка», «рак», «рыбка», «лошадка».
- П.и. «Волк во рву», «Колечко», «Море волнуется», «Ровным кругом».

5-8 неделя

- Ритмическая композиция, упражнения на профилактику плоскостопия, гимнастика для шеи и плеч.
- Упражнения игрового стретчинга: «ходьба», «бег», «птица», «кошечка», «веточка», «рыбка», «горка», «ящерица», «орешек», «маятник».
- П.и. «Ловишки», «Вышибы мячом», «Удочка», «Перебежки».

9-12 неделя

- Ритмическая композиция, гимнастика для верхних дыхательных путей, игровой массаж.
- Упражнения игрового стретчинга: «ходьба», «рыбка», «лодочка», «бег», «птица», «орешек», «пчелка», «лягушка», «книжка».
- П.и. «Ловишки с мячом», «Скакуны», «Пятнашки», «Море волнуется».

13-16 неделя

- Ритмическая композиция, дыхательно-звуковая гимнастика, массаж ушных раковин.

- Упражнения игрового стретчинга: «ходьба», «паучок», «улитка», «носорог», «змейка», «бег», «рыбка», «лошадка».
- П.и. «Мячбол», «Кто лишний», «Красное знамя», «Вышибало».

17-18 неделя

- Ритмическая композиция, гимнастика для глаз, упражнения на профилактику плоскостопия.
- Упражнения игрового стретчинга: «муравей», «ходьба», «аист», «носорог», «бег», «страус», «кошечка», «веточка», «ящерица».
- П.и. «Не зевай», «Удочка».

19-22 неделя

- Ритмическая композиция, гимнастика для верхних дыхательных путей, игровой массаж.
- Упражнения игрового стретчинга «елочка», «орешек», «бег», «рыбка», «птица», «лягушка», «змейка», «летучая мышь», «месяц».
- П.и. «Эстафета в парах», «Волк во рву», «Прятки с колокольчиком», «Перебежки».

23-26 неделя

- Ритмическая композиция, упражнения на профилактику плоскостопия, дыхательная гимнастика.
- Упражнения игрового стретчинга: «улитка», «гусеница», «кузнечик», «горка», «лошадка» «медвежонок», «зайчик», «веточка».
- П.и. «Море волнуется», «Ровным кругом», «Птички на дереве», «Пятнашки в кругу».

27-30 неделя

- Ритмическая композиция.
- Упражнения игрового стретчинга: «страус», «змейка», «лошадка» «носорог», «рак», «улитка», «бег», «маятник», «морская звезда», «петушок», «павлин», «паучок»; дыхательно-звуковая гимнастика; игровой массаж.
- П.и. «Морской мир», «Колечко», «Золотые ворота», «Красное знамя».

31-32 неделя

- Ритмическая композиция, массаж ушных раковин, гимнастика для укрепления осанки.
- Упражнения игрового стретчинга: «замочек», «качели», «муравей», «Стрекоза», «рыбка», «ходьба», «горка», «орешек», «бег», «змейка», «зайчик», «лисичка», «веточка».
- П.и. «Кто быстрее?», «Эстафеты с мячом».
- Итоговая аттестация.

4. Организационно-педагогические условия.

4.1. Материально-технические условия

- Компакт – диски с музыкальными произведениями к сказкам.
- Компакт – диски современных композиторов, эстрадные мелодии,

классические произведения.

- Оборудование для подвижных игр (мячи, обручи, скакалки), маркеры пространства.
- Коврики (по количеству детей).
- Бубен, свисток.

Техническое оснащение занятий:

- Музыкальный центр.

4.2. Методические материалы. Методы работы с детьми.

Процесс обучения осуществляется различными методическими приемами, которые вызывают у детей интерес к занятиям и желание заниматься. Для этого в каждое занятие включила: мотивирующие методы и приемы ("ситуации успеха", выпелы и отличительные значки "Лучший на занятии стретчинга", "Самый гибкий", "Самый выносливый", "Лучший тренер" и др.). Во - вторых, требовалось усилить оздоровительный эффект занятий, поэтому каждое занятие включает технологии сохранения и стимулирования здоровья: элементы дыхательной гимнастики, игрового массажа, гимнастику для укрепления осанки, упражнения по профилактике плоскостопия, массаж ушных раковин, гимнастику для глаз и др.

Затем определила наиболее эффективные методы для реализации проекта:

- словесные методы: беседы на тему здоровья, описание алгоритма выполнения движений стретчинга, объяснение, комментарии. Они обращены к сознанию детей, помогают осмысливанию поставленной перед ними задачи и сознательному выполнению двигательных упражнений.

- соревновательные методы использую в старших группах ДООУ в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков для воспитания морально-волевых качеств, а также формирования адекватной самооценки и взаимооценки.

- игровой метод как ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста. Используя игровой метод с соответствующими установками, можно довольно точно дозировать нагрузку, как по объему, так и по интенсивности, и, что очень важно, в игре на фоне положительных эмоций даже самая высокая двигательная интенсивность, переносится детьми без значительных волевых усилий.

- деятельностные методы обучения, они играют большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

- метод творческих заданий, способствует реализации творческих замыслов, основой которого является двигательное воображение ("придумай усложнение к заданию", "придумай дополнительное движение", "упрости движение")

- метод круговой тренировки, который заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы

органов для достижения максимального оздоровительного эффекта, повышения работоспособности организма.

- наглядные методы подразумевают показ картинок, схем, рисунков, ориентиров на предметы, разметки, обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений. Использовать средства ТСО (интерактивную стену/пол) для осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку (релаксационные игры, игры-соревнования и др.).

- метод рефлексивной самоорганизации : в конце каждого занятия ребенок оценивает свои достижения с помощью пособий "Дорожка успеха", "Спортивное табло".

- педагогическая оценка осуществляется с использованием "Дневничка - здоровячка", в котором ставится отметка о достижениях ребенка на данном занятии (в сравнении с его предыдущими результатами).

4.3. Оценочные материалы.

Методика оценки:

Высокий уровень освоения программы: ребенок освоил все элементы стретчинга, сформирована правильная осанка, правильное положение сводов стопы, наблюдается гибкость, выносливость, высокие координационные способности.

Средний уровень освоения программы: ребенок освоил большинство элементов стретчинга, сформирована правильная осанка, правильное положение сводов стопы, наблюдается гибкость, выносливость, средние координационные способности.

Низкий уровень освоения программы: ребенок затрудняется при выполнении элементов стретчинга, имеются нарушения осанки, сводов стопы, не развита гибкость, выносливость, низкие координационные способности.

Образовательный уровень:

Высокий: дети знают, на какую группу мышц направлено то или иное упражнение, владеют информацией о значении стретчинга в формировании здорового образа жизни

Низкий: дети затрудняются при ответе на вопрос, что развивает данное упражнение, наблюдаются недостаточные знания о необходимости здорового образа жизни.

4.4. Методы и приемы оценивания.

Оценивание проводится в занимательной форме, используются «Дневнички-здоровячки», в которые вносятся результаты детей по освоению программы. В конце каждого месяца подводится индивидуальный итог, поощрение ребенка через вымпелы и знаки «Лучший на занятии стретчинга», «Самый гибкий», «Самый выносливый», «Чемпион» и др.

4.5. Формы промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала по итогам учебного периода (этапа/года обучения).

Формами промежуточной аттестации могут быть: проектная

деятельность, «день творчества», передача обучающемуся роли педагога, деловые игры, демонстрационные формы (концерты, выставки, презентации) и многие другие. В реализации кружковой работы используются такие формы итоговой аттестации, как творческий отчет – концерт «Наши успехи»; индивидуальные карточки с заданиями различного типа (детям показываются карточки с упражнениями по игровому стретчингу и предлагается их выполнить).

5. Взаимодействие с родителями обучающихся.

Используются различные формы информирования родителей:

- ✓ презентация кружка в рамках родительского собрания,
- ✓ показ видео- и фото- фрагментов занятия,
- ✓ открытые занятия с участием родителей,
- ✓ анкетирование родителей «Удовлетворенность образовательной услугой»,
- ✓ мастер-класс для родителей по стретчингу (проводят дети),
- ✓ информирование родителей об образовательной услуге через сайт ДООУ,
- ✓ индивидуальные беседы, консультации,
- ✓ консультации, семинары, практикумы «Здоровый образ жизни как фактор благополучия», «Современные методы сохранения здоровья ребенка», «Оздоровительные методики» и др.

6. Список используемой литературы

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