

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ИЖЕМСКИЙ РАЙОННЫЙ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «Ижемский РДЦ
О.А. Терентьева
Приказ от 31 августа 2022 г. № 86- од



Дополнительная общеобразовательная
дополнительная общеразвивающая программа
«Игровой стретчинг»

Возраст детей: 6 -7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Сметанина Юлиана Васильевна,
педагог дополнительного образования

с. Ижма

2022 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы	4
3. Содержание программы	5
Учебный план:	5
Содержание учебного плана:	5
3.1. Планируемые результаты	8
4. Комплекс организационно-педагогических условий	9
5. Список литературы для педагога:	10
Приложение	11

Пояснительная записка

Программа является модифицированной, составлена в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы заключается в том, что дети дошкольного возраста будут иметь возможность подготовки к занятиям физической культуры, как в школе, так и в системе дополнительного образования. А так же с раннего возраста вырабатывается стремление у детей к ведению здорового образа жизни.

Особенность программы заключается в том, что для детей тем, что они выполняют лёгкие физические упражнения во время прослушивания сказки или музыки. В таком случае, малыш с интересом выполняет движения, а также развивает воображение и внимание.

Новизна программы заключается в использовании новых методик преподавания, новых педагогических технологиях в проведении занятий для групп дошкольного образования непосредственно в учреждении дополнительного образования.

Данная дополнительная образовательная программа предназначена для детей дошкольного возраста. Занятие проводится групповым способом, 1 раз в неделю в течение одного занятия продолжительностью 30 минут. В группе от 15 до 30 дошкольников старших и подготовительных групп. К занятиям допускаются дети прошедшие медицинский осмотр, и по результатам осмотра, имеющие I, II, III и IV группы здоровья с разрешением заниматься спортом.

Срок реализации – 1 учебный год.

Объем программы – 29 часов.

Допускается возможность реализации образовательной программы с использованием дистанционных, электронных образовательных технологий и ресурсов населенного пункта.

Формы и режим занятий соответствуют требованиям СанПин.

Цель и задачи программы

Цель: развитие физических, коммуникативных качеств, укрепление здоровья детей, приобщение их к здоровому образу жизни.

Задачи:

- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательных упражнений, самомассажа;
- формирование правильной осанки;
- ознакомление детей с терминами: физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила;
- формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Содержание программы

Учебный план:

№	Раздел	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Основные занятия	26	1	25
3	Заключительное занятие	1		1
4	Промежуточная аттестация (метод наблюдения)	1		1
	Всего часов:	29	1,5	27,5

Содержание учебного плана:

Тема занятия	Содержание	Задачи занятия
Вводное занятие	Беседа о технике безопасности	- краткая информация педагога о занятии, о поведении в спортивном зале и по технике безопасности во время занятий.
Основные занятия: Стретчинг	комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность.	- Способствовать повышению двигательной активности; - Способствовать снижению мышечного напряжения, повышению эластичности мышц; - Улучшать настроение, поднимать самооценку, создавать ощущение комфорта и спокойствия в целом.

Коммуникативные игры	игры на развитие коммуникативных навыков детей (передача информации посредством языка, речи или иных знаковых систем в процессе межличностного взаимодействия).	- Способствовать установлению отношений взаимопонимания, уважения, партнерства между детьми.
Мышечно-суставная гимнастика	Предварительный комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные упражнения стретчинга.	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать гибкость, делать тело человека сильным, красивым; - Разрабатывать и укреплять суставы, освобождать их от отложения солей; - Делать позвоночник более гибким; - Повышать жизненный тонус, улучшать настроение и давать прилив бодрости и активности
Подвижные игры	активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать формированию быстроты, выносливости, координации движений. - Активизировать дыхание, кровообращение и обменные процессы. - Оказывать благотворное влияние на психическую деятельность.
Точечный самомассаж	одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные точки собственного тела, повышает свой жизненный	- Воздействовать через биоактивные точки на внутренние органы, вызвать ощущения легкости, радости;

	<p>тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний.</p> <p>Иными словами, самомассаж – это возможность человека помочь самому себе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать повышению функциональных возможностей организма; - Способствовать снижению утомления и быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок.
Дыхательные упражнения	<p>комплекс упражнений позволяющий задействовать значительную часть легких, благодаря чему в кровь поступает больше кислорода.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать более быстрому восстановлению организма после физических нагрузок; - Содействовать снижению утомляемости и повышению концентрации внимания; - Способствовать повышению иммунитета.
Гимнастика для глаз	<p>упражнения для предотвращения снижения зрения и снятия усталости глаз.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Улучшать кровоснабжение глазных яблок; - Нормализовать тонус глазодвигательных мышц; - Способствует быстрому снятию зрительного утомления.
Пальчиковая гимнастика	<p>инсценировка каких либо рифмовок или потешек с помощью пальчиков.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Способствует развитию речи, творческого мышления; - Активизировать моторику рук, вырабатывая ловкость, умение управлять своими движениями, концентрироваться.
Релаксационная гимнастика	<p>метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать снятию напряжения мышц после физической нагрузки.

	эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.	
Упражнения с элементами национальных видов спорта	Состязания в силе, ловкости, выносливости.	- способствовать формированию прыжковых элементов; - вырабатывать стремление к улучшению своих результатов
Заключительное занятие Беседы о здоровье	беседы, посвященные здоровому образу жизни.	- Повышать знания детей о собственном теле, здоровье человека; - Вырабатывать привычку вести здоровый образ жизни.

3.1. Планируемые результаты

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

Регулятивные УУД:

- умение организовать своё место работы;
- умение выбирать предметы деятельности;
- осуществлять самокоррекцию.

Коммуникативные УУД:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками.

Познавательные УУД:

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Личностные результаты:

- формирование и развитие ценностного отношения к своему психическому и физическому здоровью, получение информации, необходимой для ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты:

- получение знаний о травмобезопасном выполнении упражнений;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательных упражнений, самомассажа;
- формирование правильной осанки, укрепления свода стопы, гигиенических навыков.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы:

- спортивный зал
- скакалки
- кегли
- мячи (разного диаметра)
- обручи
- спортивные палки
- учебно-методическая литература

Методические материалы:

- учитываются возрастные особенности воспитанников, создается благоприятный эмоциональный климат на занятиях, используются методы и приемы, способствующие появлению и сохранению интереса к учебному материалу, применяются разнообразные виды деятельности, предупреждается гиподинамия.
- предусматривается широкое использование различных игр в образовательном процессе.

Формы контроля:

Для контроля физических навыков в середине и в конце учебного процесса используется метод наблюдения.

Список литературы для педагога:

1. Картушина М.Ю. оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. ТЦ Сфера Москва 2010 г.
2. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет ТЦ Сфера Москва 2007 г.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет Мозайка-Синтез Москва 2011 г.
4. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье ТЦ Сфера Москва 2012 г.

Интернет – ресурсы:

1. <http://izhmama.ru>
2. <http://www.all-yoga.ru>

Приложение

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (число ,месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1	Вводное занятие			
2	Стретчинг, подвижные игры			
3	Мышечно-суставная гимнастика, коммуникативные игры.			
4	Точечный самомассаж, подвижные игры.			
5	Дыхательные упражнения, коммуникативные игры.			
6	Пальчиковая гимнастика и гимнастика для глаз. Подвижные игры.			
7	Релаксационная гимнастика. коммуникативные игры.			
8	Упражнения с элементами национальных видов спорта. Подвижные игры.			
9	Точечный самомассаж, гимнастика для глаз. коммуникативные игры.			
10	Мышечно-суставная гимнастика, подвижные игры.			
11	Дыхательные упражнения, коммуникативные игры.			

12	Релаксационная гимнастика. коммуникативные игры.			
13	Упражнения с элементами национальных видов спорта. Подвижные игры.			
14	Точечный самомассаж, подвижные игры.			
15	Мышечно-суставная гимнастика, коммуникативные игры.			
16	Дыхательные упражнения, коммуникативные игры.			
17	Пальчиковая гимнастика и гимнастика для глаз. Подвижные игры.			
18	Релаксационная гимнастика. коммуникативные игры.			
19	Упражнения с элементами национальных видов спорта. Подвижные игры.			
20	Точечный самомассаж, гимнастика для глаз. коммуникативные игры.			
21	Мышечно-суставная гимнастика, подвижные игры.			
22	Дыхательные упражнения, коммуникативные игры.			
23	Релаксационная гимнастика. коммуникативные игры.			
24	Упражнения с элементами национальных видов спорта. Подвижные игры.			
25	Мышечно-суставная гимнастика, коммуникативные игры.			
26	Точечный самомассаж, подвижные игры.			
27	Релаксационная гимнастика. коммуникативные игры.			
28	Стретчинг. Подвижные игры.			
29	Заключительное занятие			
	Всего:	29		