

**Управление образования и молодежной политики  
администрации Октябрьского района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества «Новое поколение»**

Принята на заседании педагогического совета  
от « 23 » мая 2023 г.  
Протокол № 4

Утверждаю  
Директор МБОУДО Дом детского  
творчества «Новое поколение»  
\_\_\_\_\_ О.А. Осович



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ  
«Игровой стретчинг»**

**Автор- разработчик: педагог  
дополнительного образования  
Брезгина Ольга Петровна  
Возраст детей: 5-7 лет  
Срок реализации 9 месяцев**

пгт Приобье. Октябрьский район  
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра  
2023год

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование программы | «Игровой стретчинг»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Направление            | Физкультурно-спортивное                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Классификация          | модифицированная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Составитель программы  | Педагог дополнительного образования<br>Брезгина Ольга Петровна                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Учредитель             | Управление образования и молодежной политики Администрации Октябрьского района                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Название учреждения    | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества «Новое поколение»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Адрес учреждения       | ХМАО - Югра Октябрьского района п.г.т. Приобье. ул. Строителей дом 28 А тел./факс 8(34678) 33-5-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Целевая группа         | Воспитанники детского сада 5-7 лет, наполняемость в группе 10 - 12 человек                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Цель программы         | Физическое совершенствование, гармоничное развитие и оздоровление детей через сочетание системы статичных растяжек и динамичных движений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Задачи программы       | <p><i>Задачи:</i></p> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобщать к здоровому образу жизни;</li> <li>- устранять комплекс переживаний, связанных с физическим несовершенством тела;</li> <li>- развивать в детях уверенность в себе, своих силах, возможностях своего тела;</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать инициативу детей в двигательной деятельности, эмоциональное самовыражение;</li> <li>- воспитывать трудолюбие, упорство и волевые качества.</li> </ul> <p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучать детей технике имитационно-подражательных движений, сопоставлению названий основных поз с моделями их реализации, передаче характерных особенностей образов;</li> <li>- способствовать улучшению гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц;</li> <li>- развивать память, мышление и внимание;</li> <li>- формировать здоровый костно-мышечный аппарат, способствовать снижению риска травматизма.</li> </ul> |
| Ожидаемые результаты   | <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знание названий выполняемых упражнений;</li> <li>• наличие представления об основных понятиях и терминах стретчинга;</li> <li>• умение правильно держать осанку и слышать музыку;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• наличие навыков исполнения элементов партерной гимнастики;</li> <li>• умение ориентироваться в пространстве, координировать свои движения;</li> <li>• умение правильно исполнять все движения.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированность интереса к двигательной деятельности;</li> <li>• стремление к освоению различных видов движений;</li> <li>• адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;</li> <li>• наличие способности оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки других обучающихся.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность вести здоровый образ жизни;</li> <li>• приобретение уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела.</li> </ul> |
| Кадровое обеспечение | Педагог дополнительного образования без квалификационной категории                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Сроки реализации     | 9 месяцев                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Форма обучения       | очная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Режим занятий        | Продолжительность учебного года – 34 недели. Количество часов – 68 ч. Продолжительность и периодичность занятий: 2 раза в неделю по, по разным подгруппам. Продолжительность занятия 25 минут в старших группах, 30 минут в подготовительных группах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Содержание

|       |                                                                 |    |
|-------|-----------------------------------------------------------------|----|
| I.    | Пояснительная записка.....                                      | 5  |
| 1.1.  | <i>Ожидаемые результаты</i> .....                               | 6  |
| 1.2.  | <i>Система отслеживания и оценивания результатов</i> .....      | 7  |
| II.   | Учебно-тематический план.....                                   | 8  |
| III.  | Календарный учебный график.....                                 | 9  |
| IV.   | Учебный план реализации программы.....                          | 16 |
| V.    | Содержание программы.....                                       | 16 |
| VI.   | Организационно-педагогические условия реализации программы..... | 17 |
| 6.1.  | <i>Методическое обеспечение</i> .....                           | 17 |
| 6.2.  | <i>Информационное обеспечение обучения</i> .....                | 18 |
| 6.3.  | <i>Кадровое обеспечение программы</i> .....                     | 18 |
| VII.  | Воспитательная деятельность.....                                | 18 |
| VIII. | Система работы с родителями.....                                | 19 |
| IX.   | Список литературы.....                                          | 20 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.07.2021)

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" с изменениями и дополнениями от: 5 сентября 2019 г., 30 сентября 2020 г.

3. Письмо Министерства культуры России от 21.11.2013 N 191-01-39/06-Ги "О направлении рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств"

4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)

### *Актуальность программы:*

Целью физического воспитания дошкольников является воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка. Являясь составной частью физического воспитания дошкольников, воспитание физических качеств содействуют всестороннему развитию личности ребенка, достижению высокой устойчивости организма к социально – экологическим условиям современного мира, повышению его адаптивных свойств, что требует физических, энергетических и эмоциональных затрат. П.Ф. Лесгафт выявил решающее значение мышц в формировании суставных поверхностей, разрабатывая закономерности анатомического строения мышц, костей и суставов и их функциональных особенностей. В младшем дошкольном возрасте начинается развитие способности переносить статические нагрузки, формируются умения самостоятельно и творчески использовать двигательные средства. Изучение педагогической и психологической литературы позволило прийти к выводу, что 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. Так же, игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей - суть стретчинга.

Стретчинг как система возник в 50-е годы XX столетия, но лишь на 20 лет позже стал признаваться в спорте и получил свое обоснование в работах американских и шведских ученых. Название происходит от английского слова «stretching» – растягивание.

Стретчинг – это ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта.

Игровой стретчинг – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми дошкольного возраста в игровой форме.

Игра – ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетнорольевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, отобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребёнком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности.

Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Через образы осуществляется частая смена двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата ребёнка и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

**Цель:** физическое совершенствование, гармоничное развитие и оздоровление детей через сочетание системы статичных растяжек и динамичных движений.

**Задачи:**

**Личностные:**

- приобщать к здоровому образу жизни;
- устранять комплекс переживаний, связанных с физическим несовершенством тела;
- развивать в детях уверенность в себе, своих силах, возможностях своего тела;

**Метапредметные:**

- формировать инициативу детей в двигательной деятельности, эмоциональное самовыражение;
- воспитывать трудолюбие, упорство и волевые качества.

**Образовательные:**

- обучать детей технике имитационно-подражательных движений, сопоставлению названий основных поз с моделями их реализации, передаче характерных особенностей образов;
- способствовать улучшению гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц;
- развивать память, мышление и внимание;
- формировать здоровый костно-мышечный аппарат, способствовать снижению риска травматизма.

### 1.1. Ожидаемые результаты

**Предметные:**

- знание названий выполняемых упражнений;
- наличие представления об основных понятиях и терминах стретчинга;
- умение правильно держать осанку и слышать музыку;
- наличие навыков исполнения элементов партерной гимнастики;
- умение ориентироваться в пространстве, координировать свои движения;
- умение правильно исполнять все движения.

**Метапредметные:**

- сформированность интереса к двигательной деятельности;
- стремление к освоению различных видов движений;

- адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- наличие способности оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки других обучающихся.

**Личностные:**

- готовность вести здоровый образ жизни;
- приобретение уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела.

## 1.2. Система отслеживания и оценивания результатов

### Критерии оценки знаний и умений

Диагностика результатов обучающихся проводится 3 раза в год. В начале учебного года (сентябрь) проводится входная диагностика. В середине года (декабрь) – промежуточная, в конце учебного года (май) – итоговая.

В ходе диагностики по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Игровой стретчинг» отслеживаются результаты:

- усвоения теоретического материала, владение специальной терминологией;
- уровень физического развития (эластичность и гибкость мышц спины, ног);
- практические умения и навыки выполнения упражнений, предусмотренных программой.

Таким образом, диагностика состоит из двух разделов: теоретической и практической части.

**Форма проведения:** теоретическая часть – беседа; практическая часть – выполнение упражнений.

При отслеживании результатов используются оценочные материалы:

| Изучаемый параметр                                                      | Формы и методы диагностики | Инструментарий                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Входная диагностика (10.09-24.09)                                       |                            |                                                                                                                                  |
| Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся | выполнение упражнений      | Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся (4-5 лет)» |

|                                                                         |                           |                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Промежуточная диагностика (20.12-30.12)                                 |                           |                                                                                                                                  |
| Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся | выполнение упражнений     | Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся (5-7 лет)» |
| Определение уровня развития социальной                                  | педагогическое наблюдение | Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения»                                                                                |

|                                                                                           |                           |                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| компетентности обучающихся                                                                |                           | развития социальной компетентности»                                                                                              |
| Итоговая диагностика (24.04-24.05)                                                        |                           |                                                                                                                                  |
| Теоретическая часть:<br>определение уровня усвоения теоретического материала обучающимися | беседа                    | Приложение № 1<br>«Вопросы для проведения опроса по игровому стретчингу для обучающихся (5-7лет)»                                |
| Практическая часть:<br>определение уровня физического развития обучающихся                | выполнение упражнений     | Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся (5-7 лет)» |
| Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся                         | педагогическое наблюдение | Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»                                             |

### Этапы педагогического контроля

| № | Срок проведения | Какие знания, умения, навыки контролируются             | Форма подведения итогов     |
|---|-----------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------|
|   |                 | Вводная аттестация                                      |                             |
| 1 | сентябрь        | «Мотивация к занятиям по выполнению упражнений»         | наблюдение                  |
|   |                 | Текущая аттестация                                      |                             |
| 2 | декабрь         | Выполнение основных упражнений<br>Творческая активность | Контрольный срез            |
|   |                 | Итоговая аттестация                                     |                             |
| 3 | май             | Выявления умений, навыков по итогам года                | Участие в отчетном концерте |

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Раздел | Название раздела | Теория | Практика | Всего |
|--------|------------------|--------|----------|-------|
| I.     | Вводное занятие  | 1      | -        | 1     |

|      |                     |   |    |    |
|------|---------------------|---|----|----|
| II.  | Выносливость        | - | 12 | 12 |
| III. | Сила                | - | 18 | 18 |
| IV.  | Равновесие          | - | 8  | 8  |
| V.   | Гибкость            | - | 32 | 32 |
| VI.  | Контрольное занятие | - | 1  | 1  |
|      | Итого:              | 1 | 71 | 72 |

### III КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № | число    | время<br>1<br>группа | время<br>2<br>группа | время<br>3<br>группа | Форма<br>занятия | Кол-<br>во<br>часов | Тема занятия                                                                                                          | Место<br>проведения | Форма<br>контроля                                |
|---|----------|----------------------|----------------------|----------------------|------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|
| 1 | 06.09.23 | 10.00-<br>10.30      | 10.40-<br>11.20      | 11.30.-<br>12.00     | Теория           | 1                   | Вводное занятие<br>.Техника<br>безопасности на<br>занятиях<br>хореографией.<br>Знакомство с<br>программой<br>обучения | Актовый<br>зал      | Устный<br>опрос                                  |
| 2 | 08.09.23 | 10.00-<br>10.30      | 10.40-<br>11.20      | 11.30.-<br>12.00     | практика         | 1                   | Понятие «точки<br>зала»                                                                                               | Актовый<br>зал      | Контроль<br>выполнения<br>выученного<br>движения |
| 3 | 13.09.23 | 10.00-<br>10.30      | 10.40-<br>11.20      | 11.30.-<br>12.00     | практика         | 1                   | Por de bras                                                                                                           | Актовый<br>зал      | Контроль<br>выполнения<br>выученного<br>движения |
| 4 | 15.09.23 | 10.00-<br>10.30      | 10.40-<br>11.20      | 11.30.-<br>12.00     | практика         | 1                   | Сюжетно-ролевая<br>игры «Гномик<br>гимли»                                                                             | Актовый<br>зал      | Контроль<br>выполнения<br>выученного<br>движения |
| 5 | 20.09.23 | 10.00-<br>10.30      | 10.40-<br>11.20      | 11.30.-<br>12.00     | теория           | 1                   | Танец 1<br>Музыкальная<br>раскладка 1,2<br>движений                                                                   | Актовый<br>зал      | Контроль<br>выполнения<br>выученного<br>движения |
| 6 | 22.09.23 | 10.00-<br>10.30      | 10.40-<br>11.20      | 11.30.-<br>12.00     | практика         | 1                   | Сюжетно-ролевая<br>игра «Иришкины<br>именины»                                                                         | Актовый<br>зал      | Контроль<br>выполнения<br>выученного<br>движения |
| 7 | 27.09.23 | 10.00-<br>10.30      | 10.40-<br>11.20      | 11.30.-<br>12.00     | практика         | 1                   | Сюжетно-ролевая<br>игра «Щенок<br>Роджер»                                                                             | Актовый<br>зал      | Контроль<br>выполнения<br>выученного<br>движения |

|    |          |             |             |              |          |   |                                                     |               |                                         |
|----|----------|-------------|-------------|--------------|----------|---|-----------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|
| 8  | 29.09.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Танец 1<br>Музыкальная раскладка 3,4 движений       | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 9  | 04.10.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Поросенок Икар»               | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 10 | 06.10.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Танец 1<br>Музыкальная раскладка 3,4 движений       | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 11 | 11.10.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Кузнечик денди»               | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 12 | 13.10.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Танец 1<br>Музыкальная раскладка 4,5 движений       | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 13 | 17.10.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Полицейский и его конь Гарри» | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 14 | 20.10.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | Практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Стрекоза»                     | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 15 | 25.10.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | теория   | 1 | Танец 1<br>Музыкальная раскладка 5,6 движений       | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 16 | 27.10.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «В гостях у стрекозы»          | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 17 | 08.11.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Новые приключения Элли»       | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 18 | 10.11.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | Практика | 1 | Танец 1<br>Музыкальная раскладка 5,6 движений       | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 19 | 15.11.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | теория   | 1 | Танец 1<br>Музыкальная раскладка 5,6 движений       | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 20 | 17.11.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Проучивание сложных элементов                       | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |

|    |          |             |             |              |          |   |                                                                  |               |                                         |
|----|----------|-------------|-------------|--------------|----------|---|------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|
| 21 | 22.11.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | теория   | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Новые приключения Элли» (часть 1)          | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 22 | 24.11.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Танец 1 Музыкальная раскладка 7,8 движений                       | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 23 | 29.11.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | теория   | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Новые приключения Элли» (часть 2)          | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 24 | 01.12.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Закрепление и совершенствование связок, эмоциональное наполнение | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 25 | 06.12.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Танец 1 Музыкальная раскладка 7,8 движений                       | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 26 | 08.12.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Война грибов с ягодами»                    | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 27 | 13.12.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Проучивание сложных элементов                                    | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 28 | 15.12.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Танец 1 Музыкальная раскладка 9,10 движений                      | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 29 | 20.12.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Добрый парень»                             | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 30 | 22.12.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Танец 1 Музыкальная раскладка 9,10 движений                      | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 31 | 27.12.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Волшебная дубинка»                         | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 32 | 29.12.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Юноша и шайтаны»                           | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 33 | 10.01.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Танец 1                                                          | Актальный зал | Контроль выполнения                     |

|    |          |             |             |              |          |   |                                                                  |               |                                         |
|----|----------|-------------|-------------|--------------|----------|---|------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|
|    |          |             |             |              |          |   | Музыкальная раскладка 9,10 движений                              |               | выученного движения                     |
| 34 | 12.01.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Проучивание сложных элементов                                    | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 35 | 17.01.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Вступление. Начало музыкальной фразы                             | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 36 | 19.01.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Закрепление и совершенствование связок, эмоциональное наполнение | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 37 | 24.01.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Танец 1 Музыкальная раскладка 11,12 движений                     | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 38 | 26.01.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Язык зверей и птиц»                        | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 39 | 31.01.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Танец 1 Музыкальная раскладка 11,12 движений                     | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 40 | 02.02.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Ослик Мафин»(часть 1)                      | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 41 | 07.02.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Проучивание сложных элементов                                    | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 42 | 09.02.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Танец 1 Музыкальная раскладка 11,12 движений                     | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 43 | 14.02.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Ослик Мафин»(часть 2)                      | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 44 | 16.02.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Танец 1 Музыкальная раскладка 11,12 движений                     | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 45 | 21.02.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Ослик Мафин»(часть 3)                      | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |

|    |          |             |             |              |          |   |                                                    |               |                                         |
|----|----------|-------------|-------------|--------------|----------|---|----------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|
| 46 | 28.02.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Танец 1<br>Музыкальная раскладка 11,12<br>движений | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 47 | 01.03.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Хоп!»                        | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 48 | 06.03.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Танец 1<br>Музыкальная раскладка 11,12<br>движений | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 49 | 13.03.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Что хочу, то и делаю»        | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 50 | 15.03.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Кривая дорога»               | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 51 | 20.03.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Отработка танцевальных движений всего танца        | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 52 | 22.03.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Дождь»                       | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 53 | 03.04.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Отработка танцевальных движений всего танца        | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 54 | 05.04.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Отработка танцевальных движений всего танца        | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 55 | 10.04.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Рогатая царица»              | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 56 | 12.04.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Хочу луну»(часть 1)          | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 57 | 17.04.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Проучивание сложных элементов                      | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 58 | 19.04.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Хочу луну»(часть 1)          | Актальный зал | Контроль выполнения выученного движения |

|    |          |             |             |              |          |   |                                                  |            |                                         |
|----|----------|-------------|-------------|--------------|----------|---|--------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------|
| 59 | 24.04.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Заморыш»                   | Актный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 60 | 26.04.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Отработка танцевальных движений всего танца      | Актный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 61 | 03.05.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Три царевича»              | Актный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 62 | 08.05.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Неблагодарный богач»       | Актный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 63 | 14.05.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Отработка танцевальных движений                  | Актный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 64 | 17.05.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Самый замечательный хвост» | Актный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 65 | 22.05.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Знаменитый кабачок»        | Актный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 66 | 24.05.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Отработка рисунка танца                          | Актный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 67 | 29.05.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Отработка рисунка танца                          | Актный зал | Контроль выполнения выученного движения |
| 68 | 30.05.23 | 10.00-10.30 | 10.40-11.20 | 11.30.-12.00 | практика | 1 | Итоговое занятие. Выступление перед родителями   | Актный зал | зачет                                   |

| Содержание                                                     | Возрастная группа                                                     |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                                                | 5-7 лет                                                               |
| Этапы образовательного процесса                                |                                                                       |
| Комплектование учебных групп. Проведение родительских собраний | 17.08.2023-09.09.20<br>(24 календарных дня)<br><br>Допустимо до 30.09 |
| Начало учебного года                                           | 10.09.2023<br>Допустимо с 01.10.2023                                  |

|                                                                    |                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Календарная продолжительность учебного года, в том числе           | 34 недели                                                                               |
| 1-е полугодие                                                      | 10.09.2023 г. – 29.12.2023 г.<br>14 недель                                              |
| 2-е полугодие                                                      | 09.01.2024 г. – 31.05.2023 г.<br>20 недель                                              |
| Конец учебного года                                                | 31 мая 2023 г.                                                                          |
| Объем недельной образовательной нагрузки, в час, в том числе       | 4 учебных часа                                                                          |
| В 1 половину дня                                                   | 4 учебных часа                                                                          |
| Во 2 половину дня                                                  | -                                                                                       |
| <b>Диагностика обучающихся</b>                                     |                                                                                         |
| Стартовая диагностика                                              | 10.09-24.09                                                                             |
| Текущая диагностика                                                | По окончанию разделов, тем                                                              |
| Промежуточная диагностика                                          | 20.12-30.12                                                                             |
| Итоговая диагностика                                               | По окончанию реализации программы<br>24.04-24.05                                        |
| <b>Каникулы</b>                                                    |                                                                                         |
| Осенние каникулы                                                   | 30.10.23 - 05.11.23<br>(7 календарных дней)                                             |
| Зимние каникулы                                                    | 01.01.24-<br>09.01.24<br>(9 календарных дней)                                           |
| Весенние каникулы                                                  | 25.03.24-<br>31.03.24<br>(7 календарных дней)                                           |
| Летние каникулы                                                    | 01.06-09.09<br>(102 календарных дня)                                                    |
| Сроки проведения мониторинга реализации программы ДОП              | 10.09.2023 г.<br>20.12.2023 г.<br>16.05.2023 г.                                         |
| Организация социально-досуговой деятельности в каникулярный период | 27 октября-5 ноября 2023 г.<br>29 декабря-9 января 2024 г.<br>25 марта-31 марта 2024 г. |
| <b>Летний период</b>                                               |                                                                                         |
| Календарная продолжительность летнего периода                      | 01 июня 2024г. - 31 августа 2024г.                                                      |
|                                                                    | 13 недель                                                                               |
| Объем недельной образовательной нагрузки, в час, в том числе       | -                                                                                       |
| В 1-ю половину дня                                                 | -                                                                                       |
| Во 2-ю половину дня                                                | -                                                                                       |
| Праздничные дни                                                    | 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 2, 9 мая                                  |

#### IV УЧЕБНЫЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

| Вид деятельности        | Возрастная категория | № группы | Объем образовательной нагрузки |         |
|-------------------------|----------------------|----------|--------------------------------|---------|
|                         |                      |          | недельная                      | годовая |
| Физкультурно-спортивный | 5-7 лет              | 1 группа | 2                              | 204     |
|                         |                      | 2 группа | 2                              |         |
|                         |                      | 3 группа | 2                              |         |

#### V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

##### Раздел 1. Вводное занятие

**Теория:** Знакомство с учреждением, новыми воспитанниками объединения. Правила поведения на занятии. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятии. Знакомство с дисциплиной «Игровой стретчинг». Особенности программы. Требования и правила освоения программы.

##### Раздел II. Выносливость

##### 2.1. Упражнения на развитие прыгучести

**Практика:** Выполнение прыжков – «Зайчики», «Лягушата». Подвижные игры.

##### 2.2. Бег

**Практика:** Выполнение беговых упражнений – «Кто быстрее», бег по кругу. Подвижные игры с элементами бега.

##### Раздел III. Сила

##### 3.1. Упражнения на развитие силы мышц ног

**Практика:** Выполнение упражнений – «Велосипед», «Ножницы».

##### 3.2. Упражнения на развитие силы мышц спины

**Практика:** Выполнение упражнений – «Лодочка», «Змея», «Кошка».

##### 3.3. Упражнения на развитие силы мышц пресса

**Практика:** Выполнение упражнений – «Книжка», «Веточка», «Горка».

##### Раздел IV. Равновесие

**Практика:** Выполнение упражнений – «Аист», «Дерево», «Ласточка».

##### Раздел V. Гибкость

##### 5.1. Упражнения для развития гибкости позвоночника

**Практика:** Выполнение упражнений – «Колечко», «Телефон», «Кошечка», «Мостик».

##### 5.2. Упражнения для развития выворотности

**Практика:** Выполнение упражнений – «Бабочка», «Лягушка».

##### 5.3. Упражнения для развития подъема стопы

**Практика:** Выполнение упражнения «Заячьи уши», сокращение и натяжение стопы в различных исходных положениях.

##### 5.4. Продольный и поперечный шпагат

**Практика:** Выполнение упражнений – «Птица», «Летучая мышь», «Рак», подготовка к шпагатам.

##### Раздел VI Контрольное занятие

**Практика:** Подведение итогов работы за учебный год. Выступление обучающихся перед родителями и другими воспитанниками студии.

## **VI ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **6.1. Особенности организации образовательного процесса. Методы обучения**

*Игровой метод.* Главным методом обучения дошкольников является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

*Метод аналогий.* В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствует высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

*Словесный метод.* Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

*Практический метод.* Заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

*Наглядный метод.* Выразительный показ под счет, с музыкой.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые занятия.

**Формы организации учебного занятия:** практическое занятие, открытое занятие, творческая мастерская, тренинг, беседа, мастер – класс.

**Педагогические технологии:** технология игровой деятельности, технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

### **6.2. Методическое обеспечение.**

Для успешной и продуктивной реализации программы, необходим просторный светлый зал с зеркалами.

Технические средства:

- музыкальный центр
- компьютер
- коврики для занятий на полу
- подборка аудиокассет и CD-дисков

Информационные средства:

- учебная и периодическая литература
- методическая литература

### **6.3. Информационное обеспечение обучения**

Перечень используемых учебных изданий:

1. Назарова А.Г. Игровой стретчинг: Методика работы с детьми

- дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб, 2005
2. Назарова А.Г. Сюжетно-ролевые игры : Приложение к методике игрового стретчинга . Первый год обучения. – СПб, 2005
3. Назарова А.Г. Сюжетно-ролевые игры : Приложение к методике игрового стретчинга . Второй год обучения. – СПб, 2005
4. Изаксон Ч. Основы йоги. – СПб: Питер Паблишинг, 1997.
5. Волошина Л. Н., Гавришова Е.В., Елецкая Н.М., Курилова Т.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. – Волгоград : Учитель, 2013.
6. Красикова И.С. Дыхательная гимнастика для детей. – СПб: КОРОНА принт, 2004.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005
8. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство «Речь»,
9. Галанов А.С. Игры которые лечат: Для детей от 5 до 7 лет. – М.: Педагогическое общество России, 2005

#### 6.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное образование или высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы.

Требования к педагогам дополнительного образования и преподавателям:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы;
- дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы;

При отсутствии педагогического образования – профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства. Рекомендуются обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

### VII ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Воспитательная деятельность в творческом объединении осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы и планом традиционных мероприятий учреждения

| № | Мероприятия                                                                                  | Сроки    |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1 | В память о детях Беслана                                                                     | сентябрь |
| 2 | Неделя безопасности движения                                                                 | сентябрь |
| 3 | Международный день толерантности                                                             | ноябрь   |
| 4 | День матери                                                                                  | ноябрь   |
| 5 | Новогодние мероприятия                                                                       | декабрь  |
| 6 | «Весеннее настроение» концертная программа, посвященная, Международному женскому дню 8 Марта | март     |
| 7 | Отчетный концерт ДДТ «Новое поколение»                                                       | май      |

### VIII СИСТЕМА РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

| № | Форма работы          | Содержание работы                                                                                                         | Сроки                                             |
|---|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1 | День открытых дверей  | Ознакомление с работой творческого объединения, прием заявлений на обучение, формирование групп                           | август                                            |
| 2 | Родительское собрание | Введение в образовательную программу, выбор родительского актива                                                          | сентябрь                                          |
| 3 | Консультирование      | Консультирование родителей по всем интересующим вопросам                                                                  | На протяжении всего периода обучения по программе |
| 4 | Просвещение           | Размещение информации в новостной строке на официальном сайте МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение» и личном мини сайте педагога | На протяжении всего периода обучения по программе |

## IX СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Назарова А.Г. Игровой стретчинг: Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб, 2005
2. Волошина Л. Н., Гавришова Е.В., Елецкая Н.М., Курилова Т.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. – Волгоград : Учитель, 2013.
3. Красикова И.С. Дыхательная гимнастика для детей. – СПб: КОРОНА принт, 2004.
4. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.:Издательство «Речь»,
5. Галанов А.С. Игры которые лечат: Для детей от 5 до 7 лет.- М.:Педагогическое общество России, 2005
6. А. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога». «Ника-центр», 2012 г.
7. А.Г. Назарова «Игровой стретчинг», М., 2010 г.
8. А.И. Константинова «Игровой стретчинг». Учебно-методический центр «Аллегро», Санкт-Петербург, 2012 г.
9. И. Каплунова, И. Новоскольцева «Потанцуй со мной, дружок». Санкт-Петербург 2010 г.
10. Н.И. Безлатная «Ритмика и хореография в ДОУ» Щелково 2009г.
11. О.Н. Калинина, «Прекрасный мир танца». Харьков. 2012.

## Приложение 1

Комплекс упражнений,  
направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся  
(5-7 лет)»

| №<br>п/п | ФИ<br>обучающегося | Количество баллов |                                     |                                                                                           |                                      |                               |               |
|----------|--------------------|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|---------------|
|          |                    | Беседа            | Подвижность<br>плечевого<br>сустава | Подвижность<br>тазобедренног<br>о<br>сустава, эласти<br>чность мышц<br>спины.<br>«Книжка» | Эластичность<br>мышц ног.<br>Шпагаты | Гибкость<br>Спины.<br>«Кобра» | Общий<br>Балл |
|          |                    |                   |                                     |                                                                                           |                                      |                               |               |
|          |                    |                   |                                     |                                                                                           |                                      |                               |               |
|          |                    |                   |                                     |                                                                                           |                                      |                               |               |

## Приложение 2

Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности

Группа \_\_\_\_\_ Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_ Лет \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

| 1. Коммуникативность |                                      |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |                                                  | Результат                                               |
|----------------------|--------------------------------------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1                    | Любит быть на людях                  | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Замкнутый, общается с узким кругом старых друзей | 8-6<br>высокий,<br>5-4 –<br>средний,<br>3-1 -<br>низкий |
| 2                    | Открытый                             | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Скрытный                                         |                                                         |
| 3                    | Обращается за помощью к другим детям | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Остается с затруднениями один                    |                                                         |
| 4                    | Обращается к взрослому за помощью    | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Остается с затруднениями один                    |                                                         |
| 5                    | Яркая мимика, жесты                  | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Слабовыраженная мимика, жестикуляция             |                                                         |

|    |                                                         |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |                                                           |                                                  |
|----|---------------------------------------------------------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 6  | Эмоционален в контакте                                  | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Не проявляет эмоций                                       |                                                  |
| 7  | Готов к коллективной деятельности                       | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Предпочитает индивидуальную работу                        |                                                  |
| 8  | Глубокое общение                                        | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Общение носит поверхностный характер                      |                                                  |
|    | <b>Общий результат</b>                                  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |                                                           |                                                  |
|    | <b>2. Толерантность</b>                                 |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |                                                           |                                                  |
| 1  | Спокойный, уступчивый, доброжелательный стиль поведения | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Агрессивный                                               | 9-7 – высокий,<br>6-4 – средний,<br>3-1 – низкий |
| 2  | Доверие к другим                                        | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Недоверие к другим                                        |                                                  |
| 3  | Разрешает конфликты конструктивным путем                | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Разрешает конфликты неконструктивным путем (драка, обида) |                                                  |
| 4  | Умение слушать                                          | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Неумение слушать                                          |                                                  |
| 5  | Чуткость                                                | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Равнодушие                                                |                                                  |
| 6  | Терпение к различиям                                    | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Выраженная потребность в определенности                   |                                                  |
| 7  | Чувство юмора                                           | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Отсутствие чувства юмора                                  |                                                  |
| 8  | Способность к сопереживанию                             | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Эмоциональная холодность                                  |                                                  |
|    | <b>Общий результат</b>                                  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |                                                           |                                                  |
|    | <b>3. Рефлексивность</b>                                |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |                                                           | Результат                                        |
| 1. | Реально оценивает свои силы                             | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Недооценивает или завышает свои возможности               | 6-5 – высокий,<br>4-3 – средний,<br>2-1 – низкий |
| 2  | Говорит о себе, как о личности                          | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Не говорит о своих личностных качествах                   |                                                  |
| 3  | Говорит о своих чувствах                                | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Не говорит о своих чувствах                               |                                                  |

|   |                                                                     |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |                                                  |
|---|---------------------------------------------------------------------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------------------------------------------|
| 4 | Самостоятельно регулирует свое поведение                            | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Эффективен только внешний контроль               |
| 5 | Выражает свое отношение к деятельности                              | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Не выражает собственное отношение к деятельности |
| 6 | Стремится самостоятельно исправить ошибку для достижения результата | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Не корректирует свою деятельность                |
|   | <b>Общий результат</b>                                              |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |                                                  |

Общий результат \_\_\_\_\_ б. Уровень \_\_\_\_\_

Максимальное количество баллов по всем показателям – 23 б.

**Высокий уровень:** 23-18 баллов.

**Средний уровень:** 9-17 баллов.

**Низкий уровень:** 1-8 баллов.

#### Карта мониторинга развития социальной компетентности в группе

Группа \_\_\_\_\_

Объединение \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

| №<br>п/п | ФИ обучающегося          | Составляющие социальной компетентности |               |                | Показатель социальной компетентности |
|----------|--------------------------|----------------------------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|
|          |                          | коммуникативность                      | Толерантность | рефлексивность |                                      |
|          |                          |                                        |               |                |                                      |
|          | <b>Средний по группе</b> |                                        |               |                |                                      |

## Содержание работы по разделам (Комплексы игрового стретчинга)

### Упражнение 1. «Деревце».

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять прямые руки над головой – вдох.
- 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

### Упражнение 2. «Кошечка».

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

### Упражнение 3. «Звездочка».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

### Упражнение 4. «Дуб».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

### Упражнение 5. «Солнышко».

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

- 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.
- 2) И.п.

### Упражнение 6. «Волна».

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.
- 2) И.п.

### Упражнение 7. «Лебедь».

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.
- 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.
- 3) И.п.

### Упражнение 8. «Слоник».

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

- 1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.
- 2) И.п.

### Упражнение 9. «Рыбка».

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

- 1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И.п.

#### **Упражнение 10. «Змея».**

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

#### **Упражнение 11. «Веточка».**

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

#### **Упражнение 12. «Гора».**

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2) Выдох – и.п.

#### **Упражнение 13. «Ель большая».**

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.

3) И.п.

#### **Упражнение 14. «Цапля».**

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И.п.

#### **Упражнение 15. «Волк»**

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.

2. Наклониться вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

3. И.п.

#### **Упражнение 16. «Зайчик»**

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упрутся в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

2. Вернуться в и.п.

#### **Упражнение 17. «Медведь»**

И.п. сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2. Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

### **Упражнение 18. «Божья коровка».**

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

### **Упражнение 19. «Лягушка»**

И.п., лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

### **Упражнение 20. «Летучая мышь».**

И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

### **Упражнение 21. «Носорог».**

И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

### **Упражнение 22. «Морской червяк»- упор стоя согнувшись;**

### **Упражнение 23. «Улитка»- упор лежа на спине, касание ногами за головой;**

### **Упражнение 24 «Морской лев»- упор сидя между пятками, колени врозь;**

### **Упражнение 25. «Морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;**

### **Упражнение 26. «Морской конек»- сед на пятках, руки за голову;**

### **Упражнение 27. «Дельфин»- лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;**

### **Упражнение 28. «Медуза»- сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы»;**

### **Упражнение 29. «Уж»- сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.**

### **Упражнение 30. «Верблюд»-стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.**

### **Упражнение 31 «Кольцо»**

И. п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

### **Упражнение 32. «Замок».**

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а левую за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходное положение. Повторяют, поменяв руки.

### **Упражнение 33. «Коробочка с карандашами»**

И. п.: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

#### **Упражнение 34. «Волшебные палочки»**

И. п.: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

#### **Упражнение 35. «Черепаша»**

И.п. сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1-потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища, ладонями вверх.

#### **Упражнение 36. «Скорпион»**

И.п. лечь на живот, руки перед собой, согнуты в локтях, ноги вместе. Не отрывая рук от пола. Левую ногу закинуть за правую.

#### **Упражнение 37. «Молодые и старые карандаши».**

Исходное положение: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Поднять туго натянутые ноги в вертикальное положение («молодые карандаши»). Перекатиться на спину, ноги согнуть в коленях, пятки максимально

#### **Упражнение 38. «Качели».**

И.п. лечь ничком, руки вытянуты вперед, соединив ладони. Ноги вместе, носки вытянуты.

1. Поднять без рывков голову, грудь, ноги. вытянутые руки насколько можно выше, прогнуться. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох – в 1ой фазе, выдох во 2-й фазе.

Динамичный вариант: раскачивание на животе.

#### **Упражнение 39 «Птица»**

И.п. сесть в позу прямого угла, развести ноги возможно шире, носки вытянуты. Руки в стороны, параллельно полу. Голова прямо.

1.Наклониться вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног, колени не сгибать. Стараться коснуться головой пола, затем лечь на пол грудью.

Руки прямые. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой.Повторить нужное количество раз.

#### **Упражнение 40 «Летучая мышь»**

И.П. сесть в позу прямого угла, развести ноги возможно шире, носки вытянуты. Носки повернуть внутрь. Руки за спиной, за локти.

1. наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола.

Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой.

#### **Упражнение 41 «Лисичка»**

И.П. сесть на пятки. Руки за спиной, взять за локти.

1.Сесть на пол справа от пяток.Задержаться.

2. Вернуться в и.п.

3.Повторить в другую сторону.

Дыхание нормальное.

### **Упражнение 42 «Паучок»**

И.п. Стать, расставив ноги как можно шире. Согнутые руки перед грудью, ладонями вперед.

1. Согнуть правую ногу в колене, перенести на нее тяжесть тела, Левую ногу выпрямить. Задержаться нужное время.

2. не возвращаясь в и.п. тяжесть тела на левую ногу. правую выпрямить. Дыхание нормальное.

### **Упражнение 43 «Ванька-встанька»**

И.п. сесть в позу прямого угла, рука в коленях, потом за голову.

1. Без помощи рук, отпустить туловище на пол, пока спина не прижмется к полу.

2. Медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в первой фазе, выдох во 2-ой фазе.

### **Упражнение 44 «Муравей»**

И.п. сесть, скрестив ноги. Пальцы рук переплетены на затылке.

1. Медленно наклонить корпус как можно дальше в лево, чтобы левый локоть был обращен к полу. стараться коснуться локтем пола. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3. Повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. Задержаться нужное время.

4. Вернуться в и.п.

5. Повторить все в обратную сторону.

### **Упражнение 45 «Стрекоза»**

И.п. Встать на колени, немного раздвинув их. Руки в стороны, ладони вниз.

1. Прямая правая рука идет вверх, левая рука-к правой пятке, смотреть на пятку.

Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3. Повторить все в другую сторону. Дыхание нормальное.

### **Упражнение 46 «Бабочка»**

и.п. сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести. Руки на коленях. Ладони вниз.

1. Отпустить развернутые колени до пола, надавливая их руками. Задержаться нужное время.

2. Поднять колени с пола.

Дыхание нормальное.

### **Упражнение 47 «Ящерица»**

И.п. лечь ничком, руки расположены вдоль туловища, ладони положить на пол.

1. Поднять прямые ноги насколько можно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в первой фазе, выдох во 2-ой фазе.

### **Упражнение 48 «Бег»**

и.п. сесть в позу прямого угла, носки оттянуть, руки в упоре сзади или на поясе.

1. Не сгибая ноги, поднять их как можно выше, стараясь не отклонять корпус и раздвинуть в стороны.

2. Не опуская ноги, завести их друг за друга.

3. Вернуться в 1-ю позицию

4.Повторить 2-ю позицию, меняя ноги.  
Движения ритмичные. Дыхание нормальное.

#### **Упражнение 49 «Мостик»**

И.п. лечь на спину, ноги согнуты в коленях, так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить на пол около плеч, согнуть руки в локтях.

1.Выпрямляя руки ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни.

Задержаться нужное время.

2.Медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в первой фазе, выдох во 2-ой фазе.

#### **Упражнение 50 «Орешек»**

И.п. сесть на пол, ноги согнуты в коленях, пятки максимально подвинуты к ягодицам, обхватить колени руками, голову прижать к коленям.

1.Перекатиться на спину. Движения динамичные, без задержки.

2.Вернуться в и.п.

3.Повторить все в другую сторону.

#### **Упражнение 51 «Собачка» (лошадка)**

И.п. сесть на пятки. Руки в упоре сзади, параллельно бокам. Пальцы рук обращены в противоположно от тела сторону.

1.Выгнуть спину и отклонить голову назад. Медленно подвинуть кисти рук назад, насколько возможно. Задержаться нужное время.

2.Медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в первой фазе, выдох во 2-ой фазе.

#### **Упражнение 52 «Кузнечик»**

И.п. лечь ничком, касаясь пола подбородком, кисти сжать в кулаки, руки вытянуть вдоль тела.

1.Отталкиваясь кулаками, медленно поднять правую ногу как можно выше. Нога прямая, носок оттянут.

Задержаться нужное время.

2.Вернуться в и.п.

3.4.Повторить все левой ногой.

Выдыхание: вдох-1-3 фазе, выдох на 2-ой-4ой фазе.

#### **Упражнение 53 «Кукушка»**

И.п. лечь ничком, ноги вместе, в упоре на пальцы, ладони на уровне плеч, руки согнуты в локтях.

1. Поднять все тело, опираясь только на ладони и кончики пальцев ног. Выпрямляя руки, прогнуться насколько возможно назад, запрокинув голову назад.

Задержаться нужное время.

2.Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в первой фазе, выдох во 2-ой фазе.