

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №45 «Малыш».**

**Рабочая программа
совместной деятельности
инструктора по физкультуре с детьми
по формированию двигательной культуры**

**«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»
(для детей 3 – 4 лет)**

Разработала:
инструктор по физкультуре
Юшкова Татьяна Владимировна

г. Железногорск

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы

Данная дополнительная образовательная физкультурно – спортивная программа «Игровой стретчинг» направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, психоэнергетической саморегуляции, развитию скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Занятия посещают дети второй младшей группы. Все занятия проводятся в виде сюжетно – ролевой или тематической игры, состоящих из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и коррекционных – развивающих задач.

Цели

Цель предлагаемых упражнений основана на развитие статических растяжках мышц тела и суставно – связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Задачи

Коррекционно – образовательные - развитие мимических упражнений, психомоторного развития, развитие слухового и зрительного внимания, моторные функции, развитие координации движений, ориентировки в пространстве. Развитие музыкального слуха, памяти, внимания, ритмичности.

Оздоровительные – укрепление организма, развитие и совершенствование движений.

Воспитательные - развитие уверенности в себе, коммуникативной активности, доброжелательности, внимательности к другим. Обогащение яркими образными движениями создающие условия эмоциональной разрядки, рождение творческого воображения, согласуя действия с музыкой и образом.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих

Специфика данной программы позволяет реализовать мир игровых образов в целях оздоровления и развития ребёнка.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы

✓ младшая группа (3-4 года)

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Программа реализуется в течение двух лет обучения.

Тематический план для младшей группы включает в себя 1 занятие в неделю по 20мин.

Формы и режим.

Формой организации учебных занятий, групповая. Работа педагога осуществляется на основе наглядности, доступности, систематичности, закрепление навыков, индивидуального подхода, сознательности.

Ожидаемые результаты, способы их проверки.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы.

Формы подведения итогов

В конце учебного года проводятся открытые занятия для родителей, педагогов.

Учебно – тематический план. Младшая группа (3 – 4 года)

Месяц	Название тем	Практические занятия	Количество часов
сентябрь	Вводная часть. Правила поведения. Ориентировка в пространстве. Подвижные игры.	4	1 ч 20 мин.
октябрь	Сказка «Цыплёнок и солнышко» Закрепление упражнений, игры.	3 1	1 час 20 мин.
ноябрь	Сказка «Спать пора» Закрепление упражнений, игры.	3 1	1 час 20 мин.
декабрь	Сказка «Кто поможет воробью» Закрепление упражнений, игры.	3 1	1 час 20 мин.
январь	Сказка «Кто я» Закрепление упражнений, игры.	3 1	1 час 20 мин.
февраль	Сказка «Невоспитанный мышонок» Закрепление упражнений, игры.	3 1	1 час 20 мин.
март	Сказка «Как медведь себя напугал» Закрепление упражнений, игры.	3 1	1 час 20 мин.
апрель	Сказка «Воробей и карасик» Закрепление упражнений, игры.	3 1	1 час 20 мин.
май	Сказка «Близко и далеко» Закрепление упражнений, игры.	3 1	1 час 20 мин.
июнь	Повторение пройденного материала. Открытое занятие.	3 1	1 час 20 мин.
ИТОГО		40	13 ч. 20 мин.

Основное содержание проведения занятий игрового стретчинга.

Весь материал предлагается детям с учётом их возрастных и психомоторных особенностей. Занятие состоит из трёх частей:

1 часть. Вводная.

Дети строятся в шеренгу, ориентируясь, чтобы не мешать друг другу. Проверяется правильность осанки детей.

В первой части ставится задача подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятия. Используются следующие виды движений:

Ходьба – бодрая, спокойная, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка» вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена, «гусиным» шагом.

Бег – лёгкий, ритмичный, передающий различные образы «бабочки», «птички», «ручейки».

Прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскоки «лёгкий» и «сильный».

Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения.

2 часть. Основная. (Сказка)

Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника «зёрнышко».

Упражнения проводятся в виде сказочных путешествий, по ходу которых дети изображают сказочных персонажей, выполняя упражнения на различные группы мышц. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу слушателя (обязательно с прямой спиной).

Сюжет сказок строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка.

3 часть. Заключительная.

В этой части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяют двигательные навыки детей, дети самостоятельно импровизируют, создавая пластический образ, развивают воображение, фантазию, различают эмоции в мимике и пантомимике.

Подвижные игры: «Вправо - влево», «Совушка», «Иголочка - шей», «Дракончик», «Эхо», «Надувной шарик», «Резиновая игрушка», «Снежные человечки», «Воротки – кто быстрее» и т. д.

Заканчивается занятие подведением итога стараний детей, после чего они прощаются.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы «Игровой стретчинг»

- ✓ Практические занятия проводятся в спортивном зале.
- ✓ Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известным детям движений в игровой форме.
- ✓ Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.
- ✓ Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.
- ✓ «Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.
- ✓ Слушания музыки и беседы о ней, словесные описания музыкальных образов.
- ✓ Подбор сказок помогающих интерпретировать музыкальный образ.
- ✓ Пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога.
- ✓ Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный.
- ✓ Показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.
- ✓ Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.
- ✓ Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую музыку.

Дидактический материал к программе

- ✓ Спец. литература.
- ✓ Компакт – диски с музыкальными произведениями к сказкам.
- ✓ Компакт – диски современных композиторов, эстрадные мелодии, классические произведения.

Техническое оснащение занятий

- ✓ Музыкальный центр.
- ✓ Коврики.

Список литературы

- ✓ А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»
- ✓ «Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста», СПб 1994г.
- ✓ Учебно – методический центр «Аллегро». «Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом». СПб 1993 год.
- ✓ «Сказки» - первый учебный год. СПб 1994 год.
- ✓ А.И. Буренина. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика».СПб 1997 год.
- ✓ Т. Суворова «Танцевальная ритмика для детей». СПб 2005 г