

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 2

ПРИНЯТА
на Совете педагогов
(протокол №5 от 31.05.2021)



УТВЕРЖДЕНА
приказом МБДОУ детского сада № 2
от 31.05.2021 № 73.
Заведующий МБДОУ детским садом № 2
Т.С. Беляева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Оздоровительно-корректирующий синтез-тренинг с
элементами игрового стретчинга»**

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела коррекционной работы и
дошкольных учреждений управления образования
Администрации г. Твери

 Т.В. Серая

Тверь, 2021

СОДЕРЖАНИЕ:

| | |
|---|---------|
| 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 стр. |
| 1.2. Цели и задачи программы | 4 стр. |
| 1.3. Принципы и подходы к формированию программы | 5 стр. |
| 1.4. Формы и методы организации работы по программе | 6 стр. |
| 1.5. Планируемые результаты освоения программы | 7 стр. |
| 2. Содержательный раздел | |
| 2.1. Учебно-тематический план | 8 стр. |
| 3. Организационный раздел | |
| 3.1. Учебный план | 14 стр. |
| 3.2. Методическое обеспечение | 15 стр. |
| 3.3. Материально-техническое обеспечение | 15 стр. |
| 3.4. Методическое сопровождение программы | 16 стр. |
| Приложения | |

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Современные исследования и мониторинги последних лет в области здоровья показывают ухудшение состояния физического развития детей.

Высокий процент детей дошкольного возраста, страдающих хроническими заболеваниями; ухудшение состояния здоровья детей, значительный рост дошкольников с нарушениями осанки – всё это побудило нас к созданию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Оздоровительно-корректирующий синтез-тренинг с элементами игрового стретчинга» (далее - Программа)

Содержание Программы ориентировано на физическое развитие детей 5 - 7 лет, которое осуществляется в следующих направлениях:

- оздоровление и повышение функциональных возможностей организма;
- уменьшение выраженных патологических процессов;
- снижение частоты обострений хронических заболеваний;
- профилактика и коррекция нарушения осанки и плоскостопия;
- психологическая разгрузка и снятие нервного напряжения в учебном процессе.

Программа представляет одно из направлений образования в области «Физическое развитие», включающее не только решение коррекционных задач физического развития детей, но и формирование правильной осанки, выносливости, развития внимания, познавательной мотивации, предпосылок учебной деятельности.

Методика реализации Программы способствует развитию у детей физической и умственной активности, необходимых для полноценного развития детей и подготовки их к обучению в школе. Использование разных видов и форм в работе с детьми: релаксационные растяжки, игровой стретчинг, шейпинг, аэробика, элементы каланетики – даёт возможность более эффективно и направленно воздействовать на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, способствовать улучшению координации движений, ориентировке в пространстве и положительно влиять на сердечно-сосудистую

и дыхательную функции организма ребёнка. И как итог, - достижение ребёнком необходимого уровня в области «Физическое развитие» для успешного освоения им программы начального общего образования.

Реализация Программы предусматривает комплексный подход к физическому развитию детей: на одном занятии решаются разные взаимосвязанные задачи, благодаря чему повышается взаимоуравновешенность процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, повышается подвижность в различных суставах, улучшается кровоснабжение внутренних органов и разных отделов опорно-двигательного аппарата, повышается тонус ослабленных и растянутых мышц, улучшается адаптация организма к динамическим физическим нагрузкам, совершенствуются двигательные навыки и качества, повышается выносливость организма.

Срок реализации программы -2 года

Режим организации образовательной деятельности:

- обучение начинается с 01 октября и заканчивается 28 мая.
- общее количество занятий в год – 64
- периодичность занятий:

Для детей старшей группы (5-6 лет) 2 раза в неделю по 25 минут.

Для детей подготовительной к школе (6-7 лет) группы 2 раза в неделю по 30 минут.

- форма работы - подгрупповая (до 12 детей)

1.2.Цели и задачи программы:

Цель программы: оздоровление и повышение функциональных возможностей организма детей.

Задачи программы:

1. Приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям.
2. Обеспечить профилактику и коррекцию нарушения осанки и

плоскостопия.

3. Формировать желание быть здоровым, сильным, гибким
4. Развивать двигательные способности (функции равновесия, координации движения).
5. Создать условия для психологической разгрузки и снятия нервного напряжения в учебном процессе.

1.3. Принципы организации работы Программы.

1. Принцип системности и регулярности проведения занятий.
2. Доступности. Содержание программы, темы и методы обучения соответствуют возрастным особенностям учащихся, уровню их физического развития, а также индивидуальным особенностям ребёнка.
3. Наглядности и доступности подаваемого материала для детей данной возрастной категории
4. Системности и последовательности подачи материала от «простого к сложному».
5. Прочности овладения знаниями, умениями и навыками – точное определение целей занятий. Каждый ребёнок представляет, какой результат ожидается в конце занятия, какие знания и умения он приобретёт, где сможет их применить.
6. Принцип равномерного распределения нагрузки, учитывая индивидуальные возможности каждого ребенка, не допуская переутомления.
7. Новизны. Для развития интереса необходимо постоянное внедрение элементов новизны на всех этапах учебного процесса.

1.4. Формы и методы реализации программы

| Название функц. блока | Назначение функционального блока |
|--|--|
| Релаксационные растяжки, психомышечная релаксация | - повышают взаимоуравновешенность процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, - снижают психоэмоциональное возбуждение - способствуют общему психомышечному расслаблению, - подготавливают |
| Игровой стретчинг - упражнения для мышц, предрасположенных к гипертонусу | - развивает мышечную силу - повышает подвижность в различных суставах - уменьшают тонус ослабленных и растянутых мышц, - способствует коррекции двигательного стереотипа, |
| Шейпинг - упражнения для мышц, предрасположенных к гипертонусу | -повышают тонус ослабленных и растянутых мышц, -формируют мышечный корсет, - способствует коррекции двигательного стереотипа |
| Аэробные, ритмические упражнения, танцевальная пластика | -улучшают адаптацию организма к динамическим физическим нагрузкам, - улучшают адаптационно-регуляторные функции вегетативной нервной системы, -тренируют кардиореспираторную систему, -совершенствуют двигательные |
| Элементы каланетики | -укрепляют мышцы и повышают эластичность связочного аппарата, - укрепляют мышцы тазового дна, - способствует коррекции пропорций |

Приемы работы:

1. Практический. Использование детьми на практике полученных знаний и увиденных приемов работы.
2. Словесный. Краткое описание, объяснение и показ упражнений.
3. Проблемный. Постановка проблемы и поиск решения.
4. Игровой. Использование подвижных игр и заданий на тренажерах для повышения интереса к занятиям.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы:

В результате освоения данной программы предполагается достижение следующих результатов у детей:

- Овладение универсальными предпосылками учебной деятельности — умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции
- Позитивные отношения к самому себе, чувство собственного достоинства, уверенность в своих силах.
- Овладение начальными представлениями о принципах здорового образа жизни.
- Хорошее физическое развитие (крупная и мелкая моторика, выносливость, владение основными движениями)
- Стремление к здоровому образу жизни
- умение общаться и взаимодействовать с партнерами по игре, совместной деятельности или обмену.
- Способность адекватно оценивать результаты своей деятельности.
- Улучшаться результаты самоконтроля и коррекции поведения.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебно-тематический план занятий по программе «Оздоровительно – корректирующий синтез - тренинг» на 2021 -2022 учебный год.

| Месяц/№занятия | Содержание работы | Количество часов |
|------------------------------|---|------------------|
| Октябрь Занятия №№1-8 | <i>1 Обучение расслаблению.</i> <i>2.Стретчинг:</i> 1. «Деревце». 2. «Солнышко». 3. «Волна». 4. «Лебедь». <i>Шейтинг:</i> 1. «Кулак» 2. «Гусеница» 3. «Ласты» 4. «Сердитая и добрая кошечка» <i>4.Ритмика:</i> комплекс «Трубочист» <i>5.Каланетика:</i> 1. «Лодочка» 2. «Брасс» <i>6. Полное расслабление.</i> | 8 |
| Ноябрь Занятия №№ 9-16 | <i>1. Релаксационные растяжки на спине</i> <i>2.Стретчинг:</i> 1.Полушпагат 2. «Лягушка» 3. «Волна» <i>3.Шейтинг:</i> 1. «Кулак» 2. «Гусеница» 3. «Велосипед» | 8 |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>4. «Ласты» +«ножницы»</p> <p>5. «Ласты»</p> <p>6. «Сердитая и добрая кошечка»</p> <p><i>4.Ритмика:</i></p> <p>комплекс «Буратино»</p> <p><i>5.Каланетика:</i></p> <p>1. «Лодочка»</p> <p>2. «Брасс»</p> <p>3. «Звездочка»</p> <p><i>6. Полное расслабление</i></p> | |
| <p>Декабрь</p> <p>Занятия</p> <p>№№16-24</p> | <p><i>1. Релаксационные растяжки на спине</i></p> <p><i>2.Стретчинг:</i></p> <p>1. «Тянем носочки»</p> <p>2. «Лягушка»</p> <p>3. «Полушпагат»</p> <p>4. «Волна»</p> <p><i>3.Шейтинг:</i></p> <p>1. «Растяжка пальцев ног»</p> <p>2. «Кулак»</p> <p>2. «Гусеница»</p> <p>3. «Велосипед»</p> <p>4.«Ласты» на боку</p> <p>5. «Самолет»</p> <p>6. «Сердитая и добрая кошечка»</p> <p><i>4.Ритмика:</i></p> <p>комплекс «Буги – вуги»</p> <p><i>5.Каланетика:</i></p> <p>1. «Лодочка»,</p> <p>2. «Брасс»</p> <p>3. «Летящая птица»</p> | 8 |

| | | |
|--|---|---|
| | <i>6. Полное расслабление.</i> | |
| <p>Январь</p> <p>Занятия</p> <p>№№25-32</p> | <p>1. Релаксационные растяжки на спине</p> <p>2. <i>Стретчинг:</i></p> <p>1. «Тянем носочки»</p> <p>2. «Полушпагат»</p> <p>3. «Замок»</p> <p>3. <i>Шейтинг:</i></p> <p>1. «Растяжка пальцев ног»</p> <p>2. «Гусеница»</p> <p>3. «Велосипед»</p> <p>4. «Ласты» на боку</p> <p>5. «Самолет»</p> <p>6. «Отдвигаем стену»</p> <p>4. <i>Ритмика:</i></p> <p>комплекс «Буги - вуги»</p> <p>5. <i>Каланетика:</i></p> <p>1. «Лодочка»,</p> <p>2. «Брасс»</p> <p>3. «Звездочка»</p> <p>6. <i>Полное расслабление.</i></p> | 8 |
| <p>Февраль</p> <p>Занятия</p> <p>№№33-40</p> | <p>1. Релаксационные растяжки на спине:</p> <p>2. <i>Стретчинг:</i></p> <p>1. «Тянем носочки»</p> <p>2. «Полушпагат»</p> <p>3. «Колени к груди»</p> <p>4. «Замок»</p> <p>3. <i>Шейтинг:</i></p> <p>1. «Растяжка пальцев ног»</p> <p>2. «Кулак»</p> <p>2. «Гусеница»</p> | 8 |

| | | |
|---|--|----------|
| | <p>3. «Велосипед»</p> <p>4.«Ласты» на боку + «Ножницы»</p> <p>5. «Самолет»</p> <p>6. «Отодвигаем стену»</p> <p><i>4.Ритмика:</i> комплекс «Веселое настроение»</p> <p><i>5.Каланетика:</i></p> <p>1. «Лодочка»,</p> <p>2. «Брасс»</p> <p>3. «Летящая птица»</p> <p>4. «Звездочка»</p> <p>использование гимнастических палок</p> <p><i>6. Полное расслабление.</i></p> | |
| <p>Март</p> <p>Занятия</p> <p>№№41-48</p> | <p><i>1.Релаксационные растяжки на спине:</i></p> <p><i>2.Стретчинг:</i></p> <p>1. «Ножки врозь»</p> <p>2. «Солнышко»</p> <p>2. «Полушпагат»</p> <p>3. «Колени к груди»</p> <p>4. «Замок»</p> <p><i>3.Шейтинг:</i></p> <p>1. «Растяжка пальцев ног»</p> <p>2. «Гусеница»</p> <p>3. «Велосипед»</p> <p>4. «По-турецки»</p> <p>4.«Ласты» + «Ножницы»</p> <p><i>4.Ритмика:</i> комплекс «Трубочист»</p> <p><i>5.Каланетика:</i></p> <p>1. «Лодочка»</p> | <p>8</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>2. «Брасс»</p> <p>3. «Летящая птица»</p> <p>4. «Звездочка»</p> <p>использование гимнастических палок</p> <p>6. <i>Полное расслабление.</i></p> | |
| <p>Апрель</p> <p>Занятия</p> <p>№№49-56</p> | <p>1. Релаксационные растяжки на спине.</p> <p>2. <i>Стрейчинг:</i></p> <p>1. «Ножки врозь»</p> <p>2. «Солнышко»</p> <p>3. «Бабочка расправляет крылья»</p> <p>4. «Полушпагат»</p> <p>3. «Колени к груди»</p> <p>4. «Замок»</p> <p>3. <i>Шейтинг:</i></p> <p>1. «Растяжка пальцев ног»</p> <p>2. «Кулак»</p> <p>2. «Гусеница»</p> <p>3. «Велосипед»</p> <p>4. «По-турецки»</p> <p>5. «Ласты» + «Ножницы»</p> <p>6. «Самолет»</p> <p>7. «Отодвигаем стену»</p> <p>4. <i>Ритмика:</i></p> <p>комплекс «Весенний дождь»</p> <p>5. <i>Каланетика:</i></p> <p>1. «Лодочка»</p> <p>2. «Брасс»</p> <p>3. «Летящая птица»</p> <p>4. «Звездочка»</p> <p>6. <i>Полное расслабление</i></p> | 8 |

| | | |
|------------------------------------|---|----------|
| <p>Май Занятия №№57-64</p> | <p>1. Релаксационные растяжки на спине: 2. <i>Стрейчинг:</i> 1. «Ножки врозь» 2. «Солнышко» 3. «Бабочка расправляет крылья» 4. «Полушпагат» 3. «Колени к груди» 4. «Замок» 3. <i>Шейтинг:</i> 1. «Растяжка пальцев ног» 2. «Кулак» 2. «Гусеница» 3. «Велосипед» 4. «По-турецки» 5. «Ласты» + «Ножницы» 6. «Самолет» 7. «Отодвигаем стену» 4. <i>Ритмика:</i> комплекс «Ча-ча-ча» 5. <i>Каланетика:</i> 1. «Лодочка» 2. «Брасс» 3. «Летящая птица» 4. «Звездочка» 6. <i>Полное расслабление.</i></p> | <p>8</p> |
|------------------------------------|---|----------|

3. Организационный раздел

3.1. Учебный план

| Образовательные области (направления) | 5-6 лет | | | 6-7 лет | | |
|--|--|-------------------------------|------------------------------|--|-------------------------------|------------------------------|
| | Наименование дополнительн ой образовательн ой услуги | Кол-во занятий нед./год | Длит. (мин.) занятий/нед. | Наименование дополнительно й образовательн ой услуги | Кол-во занятий нед./год | Длит. (мин.) занятий/нед. |
| Физическое развитие | Оздоровитель но- корректирующ ий синтез - тренинг | 2/64 | 25/50 | Оздоровительн о- корректирующи й синтез - тренинг | 2/64 | 30/60 |

3.2. Методическое обеспечение программы

Программно-методический комплекс соответствует целям ФГОС ДО, а именно создает условия для:

- сохранения уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека;
- личностного развития, развития инициативы, творческих способностей детей;
- позитивной социализации и индивидуализации;
- сотрудничества детей с взрослыми и сверстниками;
- выбора видов деятельности, соответствующих возрасту.

Для реализации программы используются следующие методические материалы:

- учебно-тематический план;
- методическая литература для педагогов дополнительного образования;
- ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий

3.3. Материально-техническое обеспечение.

I. Музыкальный центр: USB:

- 1 папка №1 (медленные мелодии для релаксации, звук* природы, шум моря, голоса птиц)
2. папка №2 (плавные мелодии для стрейчинга)
3. папка № 3 (ритмичная музыка для шейпинга, ритмической гимнастики)

II. Индивидуальные коврики

III. Тренажеры для профилактики плоскостопия

3.4. Методическое сопровождение программы

Используемая литература:

1. Буланова Э.В., Осипов ВТ. *«Программа оздоровительно-корректирующего синтез-тренинга» - кафедра валеологии и традиционной медицины ТГМА, 1997.*
2. Герасина Е.В. *«Детская психология» — М.: Владос, 2010.*
3. Леонтьева Н. Н. *«Анатомия и физиология детского организма (Основы учения о клетке и развитии организма, нервная система, опорно-двигательный аппарат)» — М.: Просвещение, 1986.*
4. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. *«Физкульт - привет минуткам и паузам» - С-П.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2004.*
5. Сапин М. Р. *«Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма)» — М.: Academia, 1997.*
6. Эльконин Д.Б. *«Детская психология» — М.: Academia, 2006.*