

АННОТАЦИЯ

К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГЕ

«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»

на 2022–2023 учебный год

(возраст детей 3-4 года, 4-5 лет)

Рабочая программа группы каждого возраста – локальный акт ГБДОУ детского сада № 41 Калининского района Санкт-Петербурга, разработана на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Игровой стретчинг» ГБДОУ детского сада № 41 Калининского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа каждого возраста определяет содержание и организацию образовательного процесса дополнительного образования.

Цель программ: Подготовить в ходе обучения личность, заинтересованную в совершенствовании собственных физических качеств, двигательных умений и навыков через систему игрового стретчинга. Развивать у детей способность контролировать мышечный тонус, чувство ритма, концентрацию внимания, вырабатывать навыки двигательной памяти тела. Формировать умение слушать музыку и соотносить ее с выполняемыми упражнениями. С помощью сюжетно-ролевых игр стимулировать творческую активность, фантазию детей, учить сопереживанию. Формировать устойчивый интерес к двигательной активности, физическим упражнениям, укреплению своего здоровья. Воспитывать уверенность в себе.

Направленность данных программ: Физкультурно-спортивная

Возраст детей, участвующих в реализации программ:

В реализации программы участвуют дети младшего, среднего возраста.

Задачи программы младшего возраста:

- Познакомить детей с новым видом физических упражнений – растяжкой.
- Учить детей построению и перестроению перед началом занятия и в его продолжении.
- Формировать у детей умение принимать исходное положение, позу «зернышко», сдерживать движения.
- Учить детей правильному дыханию на образах (на выдохе использовать звуки «ш-ш», «мяу», «уф-ф» и др.)
- Учить детей с помощью сюжетных картинок принимать соответствующую позу и выполнять упражнения по показу педагога
- Формировать у детей навык слушать музыку и выполнять движения в соответствии с темпом музыки.
- Способствовать развитию у детей навыка расслабления после нагрузки, при прослушивании медленной музыки, лежа на спине.
- Учить детей через сюжетно-ролевую игру воплощать определенный образ и двигаться в соответствии с музыкой вместе с педагогом.
- Увеличивая дозировку движений (от 4-х повторений до 6-ти), формировать выносливость.
- Формировать у детей умение удерживать позу «ученика» во время слушания сказки, принимать правильную осанку.
- Развивать у детей навык воспринимать содержание сказки, эмоционально реагировать на сюжет.
- Приучать детей при выполнении упражнения задерживаться в нужной позе 3 секунды и возвращаться в исходное положение; регулировать дыхание.
- Развивать слуховое и зрительное внимание посредством игр «Тропинка», «Хлопки», «Встали – сели» и др.
- Развивать творческую фантазию, слушая музыку представлять образы или картину природы в момент релаксации.



Ожидаемые результаты:

- Умеют строиться в колонну по одному, при помощи педагога перестраиваются в шахматном порядке.
- Хорошо ориентируются в пространстве зала в ходе сюжетно-ролевой игры.
- Умеют принимать правильную позу, опираясь на сюжетную картинку.
- Согласовывают движения с темпом музыки.
- Выполняют упражнения «зернышко» в медленном темпе, сохраняя равновесие.
- Удерживают позу «ученика» во время слушания сказки.
- Без затруднения выполняют упражнения 4-5 раз, задерживаясь в нужной позе в течение 3-х секунд.
- Могут дослушать до конца отрывок музыкального произведения, не двигаясь во время релаксации.
- Умеют расслаблять основные группы мышц под речевое сопровождение педагога во время упражнений на расслабление.

Задачи программы среднего возраста:

- Продолжать учить детей под музыку выполнять растяжку, стараясь максимально напрягать мышцы.
- Продолжать учить детей свободно ориентироваться в пространстве зала.
- Приучать перестраиваться и сохранять свое место во время занятия.
- Учить слушать и слышать музыку, стараться выполнять движения в соответствии с темпом музыки. Определять по характеру музыки, какое можно выполнить упражнение.
- Принимать правильное исходное положение, позу для выполнения знакомых упражнений без показа педагога.
- Продолжать учить детей сидеть в позе «ученика» во время слушания сказки, сохраняя правильную осанку.
- Учить сопереживать героям сказки, выражать эмоциональное состояние через мимику и движения (плавность-резкость, медлительность-быстрота и т.д.)
- Закрепить умение при выполнении упражнения задерживаться в нужной позе достаточное время и возвращаться в исходное положение, регулировать дыхание.
- Продолжать развивать слуховое и зрительное внимание посредством различных игр.
- Приучать слушать словесные пояснения педагога во время показа нового упражнения.
- Увеличивая дозировку движений от 5 до 6-ти повторений, формировать выносливость.
- Совершенствовать умение выполнять растяжку вместе с дыханием: вдох в группировке, выдох в растяжке.
- Продолжать учить детей расслабляться после нагрузки, слушая медленную музыку, лежа на спине.
- Способствовать развитию творческой фантазии: слушая музыку, представлять образы или картины природы в момент релаксации под речевое сопровождение педагога и без него.

Ожидаемые результаты:

- Умеют перестраиваться в шахматном порядке, свободно ориентируются в пространстве зала.
- Умеют принимать правильную позу, опираясь на словесную инструкцию и показ педагога.
- Хорошо согласовывают движения с темпом музыки.
- Выполняют упражнения «зернышко» в медленном темпе, сохраняя равновесие.
- Удерживают позу «ученика» во время слушания сказки, самостоятельно следят за осанкой.
- С помощью мимики и пластики движений могут передать образ некоторых персонажей сказки.
- Без затруднения выполняют упражнения 5-6 раз, задерживаясь в нужной позе в течение 3-х секунд.
- Прослушивая музыкальный отрывок, могут определить, какое упражнение следует выполнять.



- Умеют расслаблять основные группы мышц в момент релаксации.

Срок реализации рабочих программ – 1 учебный год

Идентификатор документа 258e8216-e573-4b78-8557-cf0d466fcd79

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Владелец сертификата: организация, сотрудник

Сертификат: серийный номер, период действия

Дата и время подписания

Подписи отправителя:  Петрова Ольга Николаевна

16CD2866895DC225740B1DC3F205DD04A
7403F06
с 03.09.2021 11:56 по 03.12.2022 11:56
GMT+03:00

31.08.2022 16:41 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа

