

**Михайлова
Ольга Ивановна**



Почетный работник общего образования РФ
Образование – высшее профессиональное
Специальность – ботаническая география
Квалификация – ботаник-географ
Высшая квалификационная категория
Педагогический стаж – 37 лет

Повышение квалификации:

Краткосрочные курсы, АНО ДПО "Учебный центр "Педагогический Альянс", "Профессиональная компетенция воспитателя ДОУ в соответствии с ФГОС ДО", 72 час., 31.03.2021

Краткосрочные курсы, ООО "ИОЦ "Северная столица", Профессиональная компетентность воспитателя ДОО в соответствии с ФГОС ДО и профессиональным стандартом педагога, 72 час., 24.04.2018

Краткосрочные курсы, АНО ДПО "ИОЦ "Северная столица", Содержание и организация образовательного процесса в детском саду в соответствии с ФГОС ДО: актуальные вопросы", 72 час., 21.09.2015

Краткосрочные курсы, СПБАППО, Профессиональное мастерство инструктора по физической культуре дошкольного образовательного учреждения, 72 час., 27.11.2013

Краткосрочные курсы, СПБАППО, оп подг. инстр. по футбол-аэробике, 82 час., 31.03.2006

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Игровой стретчинг»**

Программа является дополнительной общеобразовательной программой для детей дошкольного возраста.

Направленность программы – **физическое развитие.**

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 3-7 лет, сроки реализации программы - 4 года.

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем, активизирует защитные силы организма ребенка.

Цель и задачи программы

Цель: Содействие всестороннему гармоническому развитию личности ребенка, укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

1.Оздоровительно-коррекционные:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системе организма;
- развивать психо-физические качества: быстроту, силу мышц, гибкость, ловкость, выносливость;
- развивать координацию движений, функцию равновесия, мелкую моторику;
- способствовать повышению работоспособности организма ребенка.

2.Образовательные:

- вооружить детей знаниями о здоровом образе жизни, о влиянии занятий стретчингом на организм;
- обогащать двигательный опыт занимающихся;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

3.Воспитательные:

- воспитывать волевые качества детей: упорство, целеустремленность, настойчивость;
- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

Все занятия с детьми проводятся под музыкальное сопровождение в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

В основе данной программы лежит игровой стретчинг. Стретчинг представляет собой совершенно новый подход, новый способ решения проблем физического воспитания, открывает другие возможности при работе с детьми. Методика упражнений стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения возникли, в основном, на базе **лечебной физкультуры**. Комплексы упражнений в системе стретчинга направлены на растягивание практически всех мышц тела, причем этот широкий спектр упражнений выполняется из разнообразных исходных положений, что чрезвычайно важно для эффективности развития гибкости и подвижности в суставах. Стретчинг не оказывает стрессового воздействия на организм, не вызывает неприятных ощущений. Наоборот, стретчинг успокаивает и расслабляет тело, помогает ощущать работу мускулатуры, ближе узнать свое тело. Эти упражнения учат наслаждаться движением.