



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 43 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 43 Невского района Санкт – Петербурга)


ПРИНЯТА

на заседании Педагогического Совета
ГБДОУ детского сада № 43
Невского района Санкт – Петербурга

Протокол от 31 августа 2023 года № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детским садом № 43
Невского района Санкт - Петербурга


/О.В. Козловская/
Приказ от 31 августа 2023 года № 77



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»

Возраст обучающихся: 3 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Дускинова Айжан Балтабековна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляют все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника здоровым, полноценным и всесторонне развитым. Поэтому необходимо развивать ребенка многогранно, с учетом его состояния здоровья. Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности и здоровья дошкольника в ДОУ, определяется через выбор физкультурно–спортивной направленности.

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как она определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Поэтому основная задача физкультурно-оздоровительной работы заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника.

Игровой стретчинг – оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия.

Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы

В данной программе используется оздоровительная методика «Игровой стретчинг» (А.Г.Назарова), а также оздоровительно-развивающая программа «Игровой стретчинг для дошкольников и младших школьников» (О.Л.Киенко).

Актуальность программы данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового и социально адаптированного ребенка

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста имеет центральное место в современном обществе. Именно в этот период закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, активные и здоровые.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Новизна программы: Внедрение в образовательный процесс новой методики и технологий по здоровьесбережению. Данная программа направлена на развитие у детей интереса к разным видам и формам двигательной деятельности, формированию осознанного отношения к занятиям физической культурой, развитию физических качеств, обеспечению дошкольника оптимальным уровнем двигательной активности с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей

Адресат программы: обучающиеся детского сада, проявляющие интерес к занятиям спорта и имеющие допуск от медицинских работников. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 3-7 лет.

Объем и сроки реализации программы:

- срок реализации программы - 1 год обучения;
- количество учебных часов в неделю – 1 академический час.
- занятия проводятся 1 раз в неделю: 15 мин.- младшей группы, 20 мин.- для средней группы, 25 мин.- для старшей группы, 30 мин.- для подготовительной группы.

Перспективное планирование подразумевает 4 занятия в месяц. Однако их количество и последовательность могут варьироваться с учетом периода диагностики, каникул, а также степени сложности задач.

Цель программы:

Способствовать укреплению физического и психического здоровья детей и гармоничного развития личности каждого ребенка, развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста 3-7 лет средствами игрового стретчинга, направленное на растягивание и укрепление различных групп мышц, гибкость и координацию движений

Задачи программы:

Оздоровительные:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
- Воспитание физических способностей (координационных, скоростных, выносливости).
- Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой.
- Гармоничное развитие форм тела и функций организма, направленных на укрепление здоровья.
- Создание условий для положительного психо-эмоционального состояния детей.

Образовательные:

- Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- Расширение представлений об окружающем мире.

Воспитательные:

- Воспитание морально-волевых качеств;
- Содействие умственному, нравственному и эстетическому воспитанию.

Условия реализации Программы:

- ведущей формой организации обучения- групповая;

- группы формируются из обучающихся младших, средних, старших и подготовительных групп конкретного образовательного учреждения;
- допускается дополнительный набор учащихся;
- наполняемость групп до 15 человек.

Планируемые результаты освоения программы:

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой системы, нервной системы;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- формирование мышечной силы;
- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развитие внимания, памяти;
- повышение интереса к занятиям физической культурой.

Формы и методы реализации программы:

Игровой метод: использование упражнений в игровой форме.

Метод строго регламентированного упражнения: точное дозирование интервалов отдыха между частями нагрузки.

Наглядно - тактильно-мышечный приём: непосредственная помощь воспитателя, наглядно-зрительный приём: разметка поля, зрительные ориентиры, показ физических упражнений, имитация; наглядно-слуховой приём: музыка.

Словесные: объяснение, пояснение, указания, подача команд, беседа, художественное слово, вопросы к детям.

Практические: повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме.

Материально – техническое обеспечение:

- Гимнастические скамейки;
- Гимнастические коврики;
- Мячи гимнастические;
- Обручи;
- Гимнастические палки;
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений;
- Картотека комплексов дыхательных упражнений;
- Картотека подвижных игр.

Способы проверки ожидаемого результата:

Педагогическая диагностика не предполагает специально созданных для ее проведения мероприятий, которые могут привести к нарушению режима и переутомлению детей. Педагогическая диагностика проводится в начале и в конце учебного года.

Для диагностики используются следующие методы: наблюдение, игровые задания.

Срок реализации программы – 1 год.

Учебный план

Название программы	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
«Игровой стретчинг»	4	32

Учебно-тематический план для детей 3 - 4 лет

№	Разделы и темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	1 Блок Октябрь				
	1-2 занятие «В поиске друзей» 3-4 занятие «Цыпленок и солнышко»	1 час	15 минут	45 минут	Наблюдение
2	2 блок Ноябрь				
	5-6 занятие «Сказка про котенка» 7-8 занятие «Котенок по имени Гав»	1 час	10 минут	50 минут	Наблюдение
3	3 блок Декабрь				
	9-10 занятие «Снеговик» 11-12 занятие «Снежинки»	1 час	10 минут	50 минут	Наблюдение
4	4 блок Январь				
	13-14 занятие «Островки» 15-16 занятие «На полянке»	1 час	10 минут	50 минут	Наблюдение
5	5 блок Февраль				

	17-18 занятие «Морское путешествие» 19-20 занятие «Острова»	1 час	10 минут	50 минут	Наблюдение
6	6 блок Март				
	21-22 занятие «Я со спортом подружусь» 23-24 занятие «Спортивные игры»	1 час	10 минут	50 минут	Наблюдение
7	7 блок Апрель				
	25-26 занятие «Путешествие на сказочную планету» 27-28 занятие «Здравствуй весна»	1 час	10 минут	50 минут	Наблюдение
8	8 блок Май				
	29-30 занятие «Лесные встречи»	1 час	10 минут	50 минут	Наблюдение
	31-32 занятие «Прогулки в лесу»				Наблюдение
	Открытые занятия для родителей	15мин			
		Итого: 8 часов.			

Учебно-тематический план для детей 4 -5 лет

№	Разделы и темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	1 Блок Октябрь				
	1-2 занятие «В поиске друзей» 3-4 занятие «Цыпленок и солнышко»	1 ч. 20 мин.	20 минут	1 час	Наблюдение
2	2 блок Ноябрь				

	5-6 занятие «Сказка про котенка» 7-8 занятие «Котенок по имени Гав»	1 ч. 20 мин.	15 минут	1ч.05 мин.	Наблюдение
3	3 блок Декабрь				
	9-10 занятие «Снеговик» 11-12 занятие «Снежинки»	1 ч. 20 мин.	15 минут	1ч.05 мин.	Наблюдение
4	4 блок Январь				
	13-14 занятие «Островки» 15-16 занятие «На полянке»	1 ч. 20 мин.	15 минут	1ч.05 мин.	Наблюдение
5	5 блок Февраль				
	17-18 занятие «Морское путешествие» 19-20 занятие «Острова»	1 ч. 20 мин.	15 минут	1ч.05 мин.	Наблюдение
6	6 блок Март				
	21-22 занятие «Я со спортом подружусь» 23-24 занятие «Спортивные игры»	1 ч. 20 мин.	15 минут	1ч.05 мин.	Наблюдение
7	7 блок Апрель				
	25-26 занятие «Путешествие на сказочную планету» 27-28 занятие «Здравствуй весна»	1 ч. 20 мин.	15 минут	1ч.05 мин.	Наблюдение
8	8 блок Май				
	29-30 занятие «Лесные встречи»	1 ч. 20 мин.	15 минут	1ч.05 мин.	Наблюдение

	31-32 занятие «Прогулки в лесу»				
	Открытые занятия для родителей	20 мин			
		Итого: 11 часов.			

Учебно-тематический план для детей 5 - 6 лет

№	Разделы и темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	1 Блок Октябрь				
	1-2 занятие «В гости к солнышку» 3-4 занятие «Солнышко и тучка»	1ч.40 мин	25 мин.	1ч.15мин.	Наблюдение
2	2 блок Ноябрь				
	5-6 занятие «Сказка про утенка» 7-8 занятие «Сказка о море»	1ч.40 мин	20 мин.	1ч.20мин.	Наблюдение
3	3 блок Декабрь				
	9-10 занятие «Зимняя сказка» 11-12 занятие «Зоопарк»	1ч.40 мин	20 мин.	1ч.20мин.	Наблюдение
4	4 блок Январь				
	13-14 занятие «На лесной полянке» 15-16 занятие «Лесные встречи»	1ч.40 мин	20 мин.	1ч.20мин.	Наблюдение
5	5 блок Февраль				
	17-18 занятие «Морские приключения»	1ч.40 мин	20 мин.	1ч.20мин.	Наблюдение

	19-20 занятие «Островки»				
6	6 блок Март				
	21-22 занятие «Мой друг мяч» 23-24 занятие «Спортивные игры»	1ч.40 мин	20 мин.	1ч.20мин.	Наблюдение
7	7 блок Апрель				
	25-26 занятие «Космическое путешествие» 27-28 занятие «Весенняя капель»	1ч.40 мин	20 мин.	1ч.20мин.	Наблюдение
8	8 блок Май				
	29-30 занятие «Кто поможет воробью»	1ч.40 мин	20 мин.	1ч.20мин.	Наблюдение
	31-32 занятие «Игры по желанию»				
	Открытые занятия для родителей	20 минут.			
		Итого: 11 часов.			

Учебно-тематический план для детей 6 - 7 лет

№	Разделы и темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	1 Блок Октябрь				
	1-2 занятие «В гости к солнышку» 3-4 занятие «Солнышко и тучка»	2 часа	30 минут	1ч.30мин	Наблюдение
2	2 блок Ноябрь				
	5-6 занятие «Сказка про утенка»	2 часа	25 минут	1ч.35мин.	Наблюдение

	7-8 занятие «Сказка о море»				
3	3 блок Декабрь				
	9-10 занятие «Зимняя сказка» 11-12 занятие «Зоопарк»	2 часа	25 минут	1ч.35мин.	Наблюдение
4	4 блок Январь				
	13-14 занятие «На лесной полянке» 15-16 занятие «Лесные встречи»	2 часа	25 минут	1ч.35мин.	Наблюдение
5	5 блок Февраль				
	17-18 занятие «Морские приключения» 19-20 занятие «Островки»	2 часа	25 минут	1ч.35мин.	Наблюдение
6	6 блок Март				
	21-22 занятие «Мой друг мяч» 23-24 занятие «Спортивные игры»	2 часа	25 минут	1ч.35мин.	Наблюдение
7	7 блок Апрель				
	25-26 занятие «Космическое путешествие» 27-28 занятие «Весенняя капель»	2 часа	25 минут	1ч.35мин.	Наблюдение
8	8 блок Май				
	29-30 занятие «Кто поможет воробью»	2 часа	25 минут	1ч.35мин.	Наблюдение

	31-32 занятие «Игры по желанию»				
	Открытые занятия для родителей	30 минут			
		Итого: 11 часов.			

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Игровой стретчинг» на 2023 - 2024 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество Учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	Октябрь 2023	Май 2024	32	32	32	1 раз в неделю, 1 час (1 ак. час=15 мин)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель программы:

Способствовать укреплению физического и психического здоровья детей и гармоничного развития личности каждого ребенка, развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста 3-7 лет средствами игрового стретчинга, направленное на растягивание и укрепление различных групп мышц, гибкость и координацию движений

Задачи программы:

Оздоровительные:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
- Воспитание физических способностей (координационных, скоростных, выносливости).
- Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой.
- Гармоничное развитие форм тела и функций организма, направленных на укрепление здоровья.
- Создание условий для положительного психо-эмоционального состояния детей.

Образовательные:

- Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- Расширение представлений об окружающем мире.

Воспитательные:

- Воспитание морально-волевых качеств;
- Содействие умственному, нравственному и эстетическому воспитанию.

Условия реализации Программы:

- ведущей формой организации обучения- групповая;
- группы формируются из обучающихся младших, средних, старших и подготовительных групп конкретного образовательного учреждения;
- допускается дополнительный набор учащихся;
- наполняемость групп до 15 человек.

Планируемые результаты освоения программы:

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой системы, нервной системы;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- формирование мышечной силы;
- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развитие внимания, памяти;
- повышение интереса к занятиям физической культурой.

Содержание образовательной работы

Программа включает восемь блоков по четыре занятия в каждом.

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

1 часть. Вводная.

Дети строятся в шахматном порядке, ориентируясь, чтобы не мешать друг другу. Проверяется правильность осанки детей, и под музыку дети здороваются с преподавателем (общий поклон, девочки – реверанс, мальчики – мужской поклон).

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» (младший возраст), а также высокий, широкий, пружинящий бег.

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», «Воротики – кто быстрее» и т. д. Заканчивается занятие подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем (общий поклон, девочки –реверанс, мальчики –мужской поклон).

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю и используется при организации кружковой работы. Общее количество учебных занятий в год – 32. Общая длительность занятий по физической культуре составляет 15-30 минут в зависимости от возраста.

Занятия по дополнительному образованию проводятся в спортивном зале. Предметно-развивающая среда зала соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Игровой стретчинг», а также способствует трансформации знаний, умений в опыт.

Структура занятий

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Занятие состоит из трёх частей. подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся. Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: различные формы ходьбы и бега; различные махи. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно сосудистой и дыхательной систем. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занимает большую часть времени. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Основная часть занятия: В основную часть входят упражнения стретчингового характера. Упражнения выполняются в строгой последовательности:

- разогрев и растяжка мышц шеи;
- разогрев и растяжка мышц и суставов плечевого пояса;
- разогрев и растяжка мышц и суставов рук;
- разогрев и растяжка мышц пресса и спины;
- разогрев и растяжка мышц и суставов таза и бедер;
- комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц;

- разогрев и растяжка мышц и суставов голеностопа.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5-7 минут.

В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении упражнения, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры. Элементы стретчинга можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений.

Значение игрового стретчинга:

- увеличивается подвижность суставов
- становятся более эластичными и гибкими мышцы
- повышается общая двигательная активность
- формируется правильная осанка
- воспитываются выносливость и старательность

Возрастные особенности детей

Особенности физического развития детей 3 - 4 лет

К четырем годам рост ребенка достигает 100-102 см. Вес детей в среднем 16-17 кг (между тремя и четырьмя годами прибавка в весе составляет 2 кг). Ребенок трех-четырех лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения. Двигательная активность в этом возрасте приобретает особое значение для общего физического развития ребёнка. Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия.

Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол) и заканчивая такими сложными и изящными, как набор номера телефона и умения держать вилку в руке. Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

Особенности физического развития детей 4-5 лет

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка.

Взросли и физические возможности: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении.

Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4-5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Особенности физического развития детей 5 - 6 лет

Возраст 5-6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тел- 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Все особенности педагог должен учитывать при проведении подвижных игр и занятий по стретчингу.

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому педагог должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми упражнений. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлекссы - рефлекссы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлекссы - реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются.

Дети способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры. Дети старшего дошкольного возраста понимают сложные обобщения, образуемые на основе межфункциональных связей. Например, ранее они усвоили, что под понятием «одежда» подразумеваются различные предметы: пальто, платье, рубашка, брюки и др. Теперь они

способны выделять признаки, объединяющие разные группы, например, могут осознать, что игрушки, мебель, посуду объединяет то, что все они сделаны руками человека.

У детей расширяются представления об основных видах взаимосвязей между живой и неживой природой. Все это создает возможность усвоения дошкольниками систематизированных знаний. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

Особенности физического развития детей 6-7 лет.

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

К семи годам у ребенка ярко проявляется уверенность в себе и чувство собственного достоинства, умение отстаивать свою позицию в совместной деятельности. Семилетний ребенок способен к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам, данному слову, обещанию. Способен проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между «можно» и «нельзя», «хочу» и «должен». Проявляет настойчивость, терпение, умение преодолевать трудности. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально приемлемой форме.

В сюжетно-ролевых играх дети 7-го года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающих характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, болезнь и т.п. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство в стретчинге усложняется, внимание детей этого возраста становится произвольным, достигает 30 минут.

Содержание занятий для детей 3-4 лет

Месяц	Тема	Содержание занятия	Задачи	Количество занятий
Октябрь	Занятие 1,2 «В поиске друзей»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Цветочек» • Упражнение «Ходьба» • Упражнение «Бабочка» • Упражнение «Змея» 	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; • Разучить основные стретчинговые упражнения. 	2
	Занятие 3,4 «Цыпленок и солнышко»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Бег» • Упражнение «Птица» • Упражнение «Кошечка» • Упражнение «Веточка» 		2
Ноябрь	Занятие 5,6 «Сказка про котенка»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Рыбка» • Упражнение «Котенок» • Упражнение «Бег» • Упражнение «Замок» 	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; • Способствовать укреплению мышечного тонуса и психоэмоц. регуляции организма; • Оказывать благоприятное 	2
	Занятие 7,8 «Котенок по имени Гав»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Бабочка» • Упражнение «Лягушонок» 	воздействие на состояние всего организма.	2

		<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Котенок смеется». • Упражнение «Ходьба» 		
Декабрь	Занятие 9,10 «Прогулка в зимнем лесу»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Снежинки» • Упражнение «Корзинка» • Упражнение «Горка» • Упражнение «Деревце» 	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки; • Развивать чувство ритма, снять закомплексованность. 	2
	Занятие 11,12 «Снежинки»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Ходьба» • Упражнение «Снежинки» • Упражнение «Корзинка» • Упражнение «Горка» 		2
Январь	Занятие 13,14 «Островки»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Потягушки» • Упражнение «Кошка» • Упражнение «Собачка» • Упражнение «Ласточка» 	<ul style="list-style-type: none"> • Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата; • Совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей. 	2
	Занятие 15,16 «На полянке»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Деревце» • Упражнение «Веточка» 	<ul style="list-style-type: none"> • Растягивание и укрепление различн 	2

		<ul style="list-style-type: none"> Упражнение «Жучок» 	<p>ых групп мышц;</p> <p>2. Развитие гибкости и</p>	
--	--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> Упражнение «Ходьба» 	координации.	
--	--	---	--------------	--

Февраль	Занятие 17, 18 «Морское путешествие»	<ul style="list-style-type: none"> Упражнение «Солнышко» Упражнение «Ладочки» Упражнение «Плаваем» Упражнение «Дельфин» 	<ul style="list-style-type: none"> Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, Развивать подвижность суставов и связок. 	2
	Занятие 19, 20 «Острова»	<ul style="list-style-type: none"> Упражнение «Шлепалки» Упражнение «Лодочка» Упражнение «Крабик» Упражнение «Горы маленькие и большие» 	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления; Воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений. 	2
Март	Занятие 21, 22 «Я со спортом подружусь»	<ul style="list-style-type: none"> Упражнение «Футбол» Упражнение «Карате» Упражнение «Отодвигание стен и потолка» Упражнение «Велосипед» 	<ul style="list-style-type: none"> Развивать силу основных групп мышц; Способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; Воспитывать осознанное отношение к 	2

			правилам при выполнении упражнений.	
	Занятие 23, 24 «Спортивные игры»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Волейбол» • Упражнение «Хоккей» • Упражнение «Бег» • Упражнение «Штангист» 		2

Апрель	Занятие 25, 26 «Путешествие на сказочную планету»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Теплый дождь» • Упражнение «Солнышко» • Упражнение «Растения оживают» • Упражнение «Цветок» • Упражнение «Полет птиц» 	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма; • Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении. 	2
	Занятие 27, 28 «Здравствуй весна»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Звери просыпаются» • Упражнение «Бабочки» 3. Упражнение «Красочная радуга» • Упражнение «Мостик» 5. 	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года; • Активизировать двигательную память. 	2

		Упражнение «Лежа на <ul style="list-style-type: none"> • траве» 		
Май	Занятие 29, 30 «Лесные встречи»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Летучая мышь» • Упражнение «Горка» • Упражнение «Маятник» • Упражнение «Корзинка» • Упражнение «Лодочка» 	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки; • Развивать чувство ритма, снять закомплексованность. 	
	Занятие 31, 32 «Прогулки в лесу»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Велосипед» • Упражнение «Книжка» • Упражнение «Паучок» • Упражнение «Ящерица» 		

Месяц	Тема	Содержание занятия	Задачи	Количество занятий
Октябрь	Занятие 1,2 «В поиске друзей»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Цветочек» • Упражнение «Ходьба» • Упражнение «Бабочка» • Упражнение «Змея» 	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; • Разучить основные стретчинговые упражнения. 	2

	Занятие 3,4 «Цыпленок и солнышко»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Бег» • Упражнение «Птица» • Упражнение «Кошечка» • Упражнение «Веточка» 		2
Ноябрь	Занятие 5,6 «Сказка про котенка»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Рыбка» • Упражнение «Котенок» • Упражнение «Бег» • Упражнение «Замок» 	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; • Способствовать укреплению мышечного тонуса и психоэмоц. регуляции организма; • Оказывать благоприятное 	2

Содержание занятий для детей 4-5 лет

	Занятие 7,8 «Котенок по имени Гав»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Бабочка» • Упражнение «Лягушонок» • Упражнение «Котенок смеется». • Упражнение «Ходьба» 	воздействие на состояние всего организма.	2
Декабрь	Занятие 9,10 «Прогулка в зимнем лесу»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Снежинки» • Упражнение «Корзинка» • Упражнение «Горка» • Упражнение «Деревце» 	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки; • Развивать чувство ритма, снять 	2

			закомплексованность.	
	Занятие 11,12 «Снежинки»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Ходьба» • Упражнение «Снежинки» • Упражнение «Корзинка» • Упражнение «Горка» 		2

Январь	Занятие 13,14 «Островки»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Потягушки» • Упражнение «Кошка» • Упражнение «Собачка» • Упражнение «Ласточка» 	<ul style="list-style-type: none"> • Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата; • Совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей. 	2
	Занятие 15,16 «На полянке»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Деревце» • Упражнение «Веточка» • Упражнение «Жучок» 	<ul style="list-style-type: none"> • Растягивание и укрепление различных групп мышц; 2. Развитие гибкости и 	2

		<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Ходьба» 	координации.	
Февраль	Занятие 17, 18 «Морское путешествие»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Солнышко» • Упражнение «Ладони» • Упражнение «Плаваем» • Упражнение «Дельфин» 	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, • Развивать подвижность суставов и связок. 	2

	Занятие 19, 20 «Острова»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Шлепалки» • Упражнение «Лодочка» • Упражнение «Крабик» Упражнение «Горы маленькие и большие» 	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления; • Воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений. 	2
Март	Занятие 21, 22 «Я со подружусь»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Футбол» • Упражнение «Карате» • Упражнение «Отодвигание стен и потолка» • Упражнение «Велосипед» 	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать силу основных групп мышц; • Способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; • Воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений. 	2
	Занятие 23, 24 «Спортивные игры»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Волейбол» • Упражнение «Хоккей» • Упражнение «Бег» • Упражнение «Штангист» 		2

Апрель	Занятие 25, 26 «Путешествие на сказочную планету»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Теплый дождь» • Упражнение «Солнышко» • Упражнение «Растения оживают» • Упражнение «Цветок» Упражнение «Полет птиц» 	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма; • Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении. 	2
	Занятие 27, 28 «Здравствуй весна»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Звери просыпаются» • Упражнение «Бабочки» 3. Упражнение «Красочная радуга» • Упражнение «Мостик» 5. Упражнение «Лежа на траве» 	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года; • Активизировать двигательную память. 	2
Май	Занятие 29, 30 «Лесные встречи»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Летучая мышь» • Упражнение «Горка» • Упражнение «Маятник» • Упражнение «Корзинка» • Упражнение «Лодочка» 	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки; • Развивать чувство ритма, снять закомплексованность. 	
	Занятие 31, 32 «Прогулки в лесу»	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Велосипед» • Упражнение «Книжка» 		

		<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Паучок» • Упражнение «Ящерица» 		
--	--	---	--	--

Содержание занятий для детей 6-7 лет

Месяц	Тема	Содержание занятия	Задачи	Количество занятий
Октябрь	Занятие 1,2 «В гости к солнышку»	<ul style="list-style-type: none"> • Вводное занятие. • Общие сведения о стретчинге. • Техника безопасности. • Подвижные игры. • Упражнения для растяжения мышц спины. • Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями 	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; • Разучить основные стретчинговые упражнения. 	2
	Занятие 3,4 «Солнышко и тучка»	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники выполнения упражнений <p>Упражнения для растяжки задней поверхности бедра Знакомство с техникой выполнения упражнений. Складки в положении сидя и стоя; складки с одной вытянутой ногой сидя; полушпагаты, шпагаты, поза «собака мордой вниз»; казачок</p>		2
Ноябрь	Занятие 5,6 «Сказка про утенка»	<p>Упражнения для растяжки передней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений. Поза «полумост»; поза лука; глубокий выпад на одну ногу; подтягивание стопы к ягодицам в положении стоя; полушпагаты с подтягиванием ноги к ягодицам.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; • Способствовать укреплению мышечного тонуса и психоэмоц. регуляции организма; 	2

			<ul style="list-style-type: none"> • Оказывать благоприятное 	
	Занятие 7,8 «Сказка о море»	Техника выполнения упражнений на гимнастической скамейке.	воздействие на состояние всего организма.	2
Декабрь	Занятие 9,10 «Зимняя сказка»	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов. Знакомство с техникой выполнения упражнений Поза «лягушка»; поза «очаг»; поза «игольное ушко»; подтягивание стопы к животу и груди; поза «рыбка»; Дыхательная гимнастика «Сдуй снежинку»	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки; • Развивать чувство ритма, снять закомплексованность. 	2
	Занятие 11,12 «Зоопарк»	Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук. Игры на расслабление.		2
Январь	Занятие 13,14 «На лесной полянке»	Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота Знакомство с техникой выполнения упражнений: Складки со скручиванием; поза «корзинка»; упражнение «кошечка»; поза «полумост»; поза «собака мордой вверх»; округление спины сидя и держась за споты; приведение и отведение ноги в стойке на коленях и руках; боковые наклоны; поза «черепашка».	Растягивание и укрепление различных групп мышц; 2. Развитие гибкости и координации.	2

	Занятие 15,16 «Лесные встречи»	Упражнения для растяжки задней поверхности бедра. Подвижные игры.		2

Февраль	Занятие 17, 18 «Морские приключения»	Упражнения для растяжения мышц спины. Упражнения с обручем. Игры на расслабление. Совершенствование техники выполнения упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, • Развивать подвижность суставов и связок. 	2
	Занятие 19, 20 «Островки»	Упражнения для растяжки передней поверхности бедра. Игры с мячом.	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления; • Воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений. 	2
Март	Занятие 21, 22 «Мой друг мяч»	Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук. Игры с мячом. Игры на расслабление.	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать силу основных групп мышц; • Способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; 	2

			<ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений. 	
	Занятие 23, 24 «Спортивные игры»	Упражнения для растяжения мышц спины. Упражнения с обручем. Игры на расслабление.		2

Апрел ь	Занятие 25, 26 «Космическое путешествие»	Упражнения для растяжения мышц спины. Упражнения с обручем. Игры на расслабление	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма; • Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении. 	2
	Занятие 27, 28 «Весенняя капель»	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов. Подвижные игры.	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались 	2

			<p>ь в течение года;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Активизировать двигательную память. 	
Май	Занятие 29, 30 «Кто поможет воробью»	Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук. Игры на расслабление.	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки; • Развивать чувство ритма, снять закомплексованность. 	
	Занятие 31, 32 «Игры по желанию»	Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота. Подвижные игры.		

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностические исследования проводятся с целью выявления первоначального и итогового уровней физического развития детей.

Диагностика развития

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в октябре, итоговый – в мае.

В результате освоения программы дети должны знать названия всех частей человеческого тела и систему упражнений по-игровому стретчингу. Уметь выполнять упражнения по-игровому стретчингу под руководством педагога, работать в группе и в паре.

Давая определенный объем знаний, умений, навыков необходимо отслеживать качество усвоения материала.

Формы промежуточного контроля воспитанников: контрольное занятие.

Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов, и критерии оценки (вводная и итоговая диагностика).

Задача данного комплекса упражнений:

- выявление первичного показателя подвижности суставов и эластичности мышц;
- сравнение результатов в начале и в конце учебного года.

Подвижность плечевого сустава.

ИП: ноги в свободной позиции (на ширине плеч), увести руки за спину и сцепить в замок, выпрямить в локтях и, не наклоняя корпус вперед, начать поднимать вверх.

- низкий уровень: руки не выпрямлены в локтях и практически не поднимаются вверх;
- средний уровень: руки выпрямлены в локтях и поднимаются на 45 градусов от спины;
- высокий уровень: руки выпрямлены в локтях и поднимаются на 90 и больше градусов.

Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины.

Позиция – сидя на полу, ноги сведены вместе. Действие – наклониться вперед и достать руками до пальцев ног.

- низкий уровень: ноги не выпрямлены полностью в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, а руки не достают до пальцев ног;
- средний уровень: ноги выпрямлены в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, но руки с трудом дотягиваются до пальцев ног;
- высокий уровень: ноги выпрямлены полностью в коленях, спина прямая, корпус касается ног, а руки достают до пальцев ног.

Эластичность мышц ног. Упражнение: продольный и поперечный шпагаты.

- низкий уровень: ноги с трудом разведены чуть больше, чем 2 позиция;
- средний уровень: ноги разведены широко, но бедра не касаются пола;
- высокий уровень: ноги разведены в единую линию, бедра касаются пола.

Гибкость спины. Упражнение: мостик с позиции, лежа на спине.

- низкий уровень: воспитанник не может поднять корпус вверх;
- средний уровень: воспитанник поднимает корпус вверх, стопы и кисти рук находятся на исходных своих позициях;
- высокий уровень: воспитанник поднимает корпус вверх, свободно поддвигает кисти рук к стопам.

Данный комплекс упражнений служит контрольным независимо от уровня обучения и позволяет увидеть основной прогресс ребенка, занимающегося по данной программе.

- 1 балл – низкий уровень
- 2 балла – средний уровень 3 балла – высокий уровень

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями работа по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительная общеразвивающая программа «Игровой стретчинг» построена по принципу: «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов. Существует три типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание или удлинение мышц: статические, динамические, баллистические.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

- наглядные (показ, помощь);
- словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- мотивационные (убеждение, поощрение);
- контрольно – коррекционные.

Условия реализации программы:

Для реализации данной программы необходимо следующее:

- использование методической литературы, методических пособий;
- применение наглядных пособий, изготовленных преподавателем;
- подготовка видеоматериалов

п/п №	Автор, название, год издания	Вид ресурса
1	Сулим Е.В., «Детский фитнес: Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет» - М.:ТЦ Сфера, 2014 г.	печатный
2	А.Г.Назарова «Игровой стретчинг» Санкт-Петербург. Учебно-методический центр «Аллегро», 2004 г.	электронный
3	Токаева Т. Э., «Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет» - М.: ТЦ Сфера, 2016 г.	печатный
4	Сулим Е.В., «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» - М.: ТЦ Сфера, 2018 г.	печатный
5	Желобкович Е.Ф., «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. – М.: Издательство	печатный

	«Скрипторий 2003», 2015 г.	
6	Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. "Развивающая педагогика оздоровления" – М.: Линка-Пресс, 2009 г.	электронный
7	Нечитайлова А. А., Полунина Н. С., Архипова М. А. «Фитнес для дошкольников. - СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2017г.	электронный
8	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет» - М.: ТЦ Сфера, 2017 г.	печатный
9	О.Л. Киенко «Игровой стретчинг для дошкольников и младших школьников». Методическое пособие к видео курсу www.secrettepsihor./com.ua. , 2016 г.	электронный

Приложение 1

**Диагностическая карта промежуточной (итоговой) аттестации воспитанников
по дополнительной общеобразовательной программе -
дополнительная общеразвивающая программа «Игровой стретчинг»**

Год обучения по программе _____

№ п/п	ФИ воспитанника	Количество баллов				
		Подвижност ь плечевого сустава	Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины	Эластичнос ть мышц ног	Гибкость спины	Общий балл

« _____ » _____ 20 ____ г.

Педагог

ДО _____ /

(подпись)
педагога)

(ФИО

Игровые упражнения детского стретчинга

<p style="text-align: center;"><u>Упражнение «Деревце».</u></p> <p>И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.</p> <p>1) Поднять прямые руки над головой – вдох.</p> <p>2) Опустить руки, расслабиться – выдох.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Упражнение «Кошечка».</u></p> <p>И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.</p> <p>1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох. 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Упражнение «Звездочка».</u></p> <p>И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.</p> <p>1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.</p> <p>2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Упражнение «Дуб».</u></p> <p>И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.</p> <p>1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упираются в пол – вдох.</p> <p>2) Руки опустить, расслабиться – выдох.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Упражнение «Солнышко».</u></p> <p>И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.</p> <p>1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Упражнение «Волна».</u></p> <p>И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.</p> <p>1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.</p>

Упражнение «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 «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.