



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 30.08.2025 № 1



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детским садом № 43
Невского района Санкт - Петербурга

[Signature] /О.В. Козловская/
Приказ от 30.08.2025 № 61

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»

Возраст обучающихся: 3 - 5 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Дускинова Айжан Балтабековна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *«Игровой стретчинг»* имеет *физкультурно – спортивную направленность* с общекультурным уровнем освоения.

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).

Адресат программы: обучающиеся детского сада, проявляющие интерес к занятиям спорта и имеющие допуск от медицинских работников. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 3-5 лет, а так же обучающиеся 3-5 лет с ограниченными возможностями здоровья.

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

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.

Новизна программы состоит в разработке системы занятий игрового стретчинга, направленной на оздоровление детей дошкольного возраста, адаптации к возрастным особенностям детей и особенностям образовательного процесса в ГБДОУ.

Отличительная особенность: занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, что облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает

эмоциональный фон занятий, развивает мышление, воображение и творческие способности ребёнка.

Условия реализации программы:

- возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 3–5 лет;
- продолжительность образовательного процесса: 1 год;
- количество часов - 1 учебный час в неделю;
- продолжительность занятия: 15-20 минут для младшей группы; 20–25 минут для средней группы.

Условия набора в коллектив и формирования групп:

- количество обучающихся в группе: 10-15 чел.
- набор в группы свободный, принимаются обучающиеся старших и подготовительных групп (3–5 лет), желающие заниматься в объединении. При поступлении на обучение не требуется наличие специальных способностей в данной предметной области;
- группы могут комплектоваться по возрасту или быть разновозрастными.

Объём и сроки реализации программы:

- объём: 32 часа;
- срок реализации программы - 1 год обучения;

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

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения: очная.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Цель программы:

Способствовать укреплению физического и психического здоровья детей и гармоничного развития личности каждого ребенка, развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста 3-5 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.

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.

Условия реализации Программы:

- ведущей формой организации обучения- групповая;
- группы формируются из обучающихся младших и средних групп конкретного образовательного учреждения;
- наполняемость групп до 15 человек;
- группы могут комплектоваться по возрасту или быть разновозрастными.
- допускается дополнительный набор учащихся.

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.

Кадровое обеспечение программы: программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующие квалификацию и образование.

Материально – техническое обеспечение:

- Физкультурный зал;
- Гимнастические скамейки;
- Гимнастические коврики;
- Мячи гимнастические;
- Обручи;
- Гимнастические палки;
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений;
- Карточка комплексов дыхательных упражнений;

- Картотека подвижных игр.

Учебный план для детей 3 - 4 лет

№	Разделы и темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
Октябрь					
	1 - 2 занятие: «В поиске друзей»	2	1	1	Наблюдение
	3 - 4 занятие: «Цыпленок и солнышко»	2	1	1	
Ноябрь					
	5-6 занятие: «Сказка про котенка»	2	1	1	Наблюдение
	7-8 занятие: «Котенок по имени Гав»	2	1	1	
Декабрь					
	9-10 занятие: «Снеговик»	2	1	1	Наблюдение
	11-12 занятие: «Снежинки»	2	1	1	
Январь					
	13-14 занятие «Островки»	2	1	1	Наблюдение
	15-16 занятие: «На полянке»	2	1	1	
Февраль					
	17-18 занятие: «Морское путешествие»	2	1	1	Наблюдение
	19-20 занятие: «Острова»	2	1	1	
Март					
	21-22 занятие: «Я со спортом подружусь»	2	1	1	Наблюдение
	23-24 занятие:				

	«Спортивные игры»	2	1	1	
Апрель					
	25-26 занятие: «Путешествие на сказочную планету»	2	1	1	Наблюдение
	27-28 занятие: «Здравствуй весна»	2	1	1	
Май					
	29 - 30 занятие: «Лесные встречи»	2	1	1	Наблюдение
	31 занятие: «Прогулки в лесу»	1	0,5	0,5	Наблюдение
	32 занятие: Открытые занятия для родителей	1		1	
Итого: 32 часа					

Учебно-тематический план для детей 4 - 5 лет

№	Разделы и темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
Октябрь					
	1-2 занятие: «В гости к солнышку»	2	1	1	Наблюдение
	3-4 занятие: «Солнышко и тучка»	2	1	1	
Ноябрь					
	5-6 занятие: «Сказка про утенка»	2	1	1	Наблюдение
	7-8 занятие: «Сказка о море»	2	1	1	
Декабрь					
	9-10 занятие: «Зимняя сказка»	2	1	1	Наблюдение

	11-12 занятие: «Зоопарк»	2	1	1	
Январь					
	13-14 занятие: «На лесной полянке»	2	1	1	Наблюдение
	15-16 занятие: «Лесные встречи»	2	1	1	
Февраль					
	17-18 занятие: «Морские приключения»	2	1	1	Наблюдение
	19-20 занятие: «Островки»	2	1	1	
Март					
	21-22 занятие: «Мой друг мяч»	2	1	1	Наблюдение
	23-24 занятие: «Спортивные игры»	2	1	1	
Апрель					
	25-26 занятие: «Космическое путешествие»	2	1	1	Наблюдение
	27-28 занятие: «Весенняя капель»	2	1	1	
Май					
	29-30 занятие: «Кто поможет воробью»	2	1	1	Наблюдение
	31 занятие: «Игры по желанию»	1	0,5	0,5	
	32 занятие: Открытые занятия для родителей	1		1	
Итого: 32 часа					

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
на 2025-2026 учебный год

Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3 – 4 лет	01.10.2025	31.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю
4 – 5 лет	01.10.2025	31.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю

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

Календарно - тематическое планирование для детей 3-4 лет

Месяц	Раздел. Темы	Содержание занятия	Задачи	Кол-во занятий
Октябрь	Вводное занятие «В поиске друзей»	- Упражнение - «Цветочек» - Упражнение «Ходьба» - Упражнение «Бабочка» - Упражнение «Змея»	Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения	2
	«Цыпленок и солнышко»	- Упражнение «Бег» - Упражнение «Птица» - Упражнение «Кошечка» - Упражнение «Веточка		2
Ноябрь	«Сказка про котенка»	- Упражнение «Рыбка» - Упражнение «Котенок» - Упражнение «Бег» - Упражнение «Замок»	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; Способствовать укреплению мышечного тонуса и психоэмоциональной регуляции организма; Оказывать благоприятное воздействие на	2
	«Котенок по имени Гав»	- Упражнение «Бабочка» - Упражнение «Лягушонок» - Упражнение «Котенок смеется»		2

		- Упражнение «Ходьба»	состояние всего организма.	
Декабрь	«Прогулка в зимнем лесу»	- Упражнение «Снежинки» - Упражнение «Корзинка» - Упражнение «Горка» - Упражнение «Деревце»	Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки; Развивать чувство ритма, снять закомплексованность	2
	«Снежинки»	- Упражнение «Ходьба» - Упражнение «Снежинки» - Упражнение «Корзинка» - Упражнение «Горка»		2
Январь	«Островки»	- Упражнение «Потягушки» - Упражнение «Кошка» - Упражнение «Собачка» - Упражнение «Ласточка»	Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата; Совершенствовать двигательные способности, создавать условия для	2
	«На полянке»	- Упражнение «Деревце» - Упражнение «Веточка» - Упражнение «Жучок»	положительного психоэмоционального развития детей. Растягивание и укрепление различных групп мышц.	2
Февраль	«Морское путешествие»	- Упражнение «Солнышко» - Упражнение «Ладонки» - Упражнение «Плаваем» - Упражнение «Дельфин»	Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, Развивать подвижность суставов и связок.	2

	«Острова»	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Шлепалки» - Упражнение «Лодочка» - Упражнение «Крабик» - Упражнение «Горы маленькие и большие» 	Учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления; Воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.	2
Март	«Я со спортом подружусь»	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Футбол» - Упражнение «Карате» - Упражнение «Отодвигание стен и потолка» - Упражнение «Велосипед» 	Развивать силу основных групп мышц; Способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; Воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений	2
	«Спортивные игры»	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Волейбол» - Упражнение «Хоккей» - Упражнение «Бег» - Упражнение «Штангист» 	Развивать силу основных групп мышц; Способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; Воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений.	2
Апрель	«Путешествие сказочную планету»	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Теплый дождь» - Упражнение «Солнышко» - Упражнение «Растения оживают» - Упражнение «Цветок» - Упражнение «Полет птиц» 	Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма; Воспитывать умение	2

			эмоционального выражения, закрепощенности и творчества в движении.	
	«Здравствуй весна»	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Звери просыпаются» - Упражнение «Бабочки» - Упражнение «Красочная радуга» - Упражнение «Мостик» - Упражнение «Лежа на траве» 	Закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года; Активизировать двигательную память	
Май	«Лесные встречи»	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Летучая мышь» - Упражнение «Горка» - Упражнение «Маятник» - Упражнение «Корзинка» - Упражнение «Лодочка» 	Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки; Развивать чувство ритма, снять закомплексованность.	2
	«Прогулки в лесу»	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Велосипед» - Упражнение «Книжка» - Упражнение «Паучок» - Упражнение «Ящерица» 		2
	Итоговое занятие			

Календарно - тематическое планирование для детей 4 - 5 лет

Месяц	Раздел. Темы	Содержание занятия	Задачи	Кол-во занятий
Октябрь	Вводное занятие ««В гости к солнышку»»	<ul style="list-style-type: none"> - Вводное занятие - Общие сведения о стретчинге - Техника безопасности - Подвижные игры - Упражнения для растяжения мышц 	Познакомить детей с	2

		спины - Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями	понятием «Игровой стретчинг»; Разучить основные стретчинговые упражнения	
	«Солнышко и тучка»	- Совершенствование техники выполнения упражнений - 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.		2
Ноябрь	«Сказка про утенка»	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.	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; Способствовать укреплению мышечного тонуса и психоэмоциональной регуляции организма; Оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.	2
	«Сказка о море»	Техника выполнения упражнений на гимнастической скамейке.		2
Декабрь	«Зимняя сказка»	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов. Знакомство с техникой выполнения упражнений	Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки; Развивать чувство ритма, снять	2

		<p>Поза «лягушка»; поза «очаг»; поза «игольное ушко»; подтягивание стопы к животу и груди; поза «рыбка»;</p> <p>Дыхательная гимнастика «Сдуй снежинку»</p>	закомплексованность.	
	«Зоопарк»	Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук. Игры на расслабление.		2
Январь	«На лесной полянке»	<p>Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота</p> <p>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».</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц; Развитие гибкости и координации.	2
	«Лесные встречи»	Упражнения для растяжки задней поверхности бедра. Подвижные игры.		2
Февраль	«Морские приключения»	<p>Упражнения для растяжения мышц спины. Упражнения с обручем. Игры на расслабление.</p> <p>Совершенствование техники выполнения упражнений.</p>	Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок.	2

	«Островки»	Упражнения для растяжки передней поверхности бедра. Игры с мячом.	Учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления; Воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.	2
Март	«Мой друг мяч»	Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук. Игры с мячом. Игры на расслабление.	Развивать силу основных групп мышц; Способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; Воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений.	2
	«Спортивные игры»	Упражнения для растяжения мышц спины. Упражнения с обручем. Игры на расслабление.		2
Апрель	«Космическое путешествие»	Упражнения для растяжения мышц спины. Упражнения с обручем. Игры на расслабление	Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма; Воспитывать умение эмоционального выражения, закрепощенности и творчества в движении.	2
	«Весенняя капель»	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов.	Закреплять умения выполнять стретчинговые	2

		Подвижные игры.	упражнения, которые использовались в течение года; Активизировать двигательную память.	
Май	«Кто поможет воробью»	Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук. Игры на расслабление.	Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки; Развивать чувство ритма, снять закомплексованность.	2
	«Игры по желанию» Итоговое занятие	Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота. Подвижные игры.		2

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. А. Г. Назарова «Игровой стретчинг» - методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 2007.
2. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «Фитнес-данс» - лечебно- профилактический танец, Детство-пресс 2007 год
3. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей – С-Пб. «Детство-пресс». 2000 год.
4. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»- М.: Мозаика-Синтез, 2014

Электронные образовательные ресурсы: Социальная сеть работников образования. Режим доступа: <http://nsportal.ru/>, сводный. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/500087/>, свободный. Международный образовательный портал Maam.ru. Режим доступа: <http://www.maam.ru/>, свободный.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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.

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 пододвигает 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

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				
		Подвижность плечевого сустава	Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины	Эластичность мышц ног	Гибкость спины	Общий балл

« _____ » _____ 20 ____ г.

Педагог

ДО _____ /

(подпись)
педагога)

(ФИО