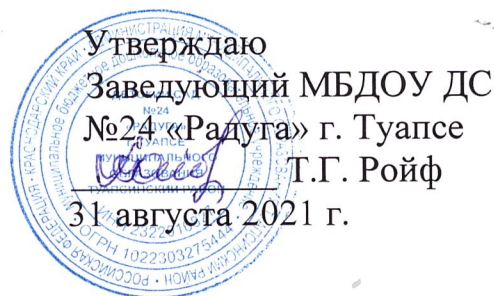


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №24 «РАДУГА» Г. ТУАПСЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От 31 августа 2021 года  
Протокол №2



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»**

**Уровень программы: ознакомительный**  
**Срок реализации программы: 1 год (72 часа)**  
**Возрастная категория: от 5 до 7 лет**  
**Состав группы: до 10 человек**  
**Форма обучения: очная**  
**Вид программы: модифицированная**  
**Программа реализуется на внебюджетной основе**  
**ID- номер программы в Навигаторе: 38939**

Автор-составитель:  
Бояджи Ольга Александровна  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории

г. Туапсе, 2021 г.

## Содержание.

### **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»:**

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты.

### **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»:**

- 2.1. Календарный учебный график.
- 2.2. Условия реализации программы.
- 2.3. Формы аттестации.
- 2.4. Оценочные материалы.
- 2.5. Методические материалы.
- 2.6. Список литературы.

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

### 1.1. Пояснительная записка.

«Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Рождение – это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела – растяжка. Растяжки – это гибкость, гибкость – это молодость, молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощённость, уверенность в себе.»

Е.И. Зуев «Волшебная сила растяжки»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровой стретчинг» разработана на основе: Федерального Закона от 29.12.1012г. N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р); Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. Чаще страдают дети заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата. Значительное место занимают заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, невропатии. Все мы знаем, как трудно заставить и себя и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений. Использование на физкультурной непосредственно организованной деятельности и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений воспитывает у дошкольников интерес к двигательной деятельности. Активная двигательная деятельность положительно воздействует на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки будущего поведения в обществе. Поэтому дошкольные образовательные учреждения призваны создать необходимые условия для организации физкультурно-спортивной работы. Результаты обследования в дошкольных учреждениях показывают, что с каждым годом увеличивается количество ослабленных детей. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий, организации совместной двигательной деятельности детей. В последнее время стала актуальной методика игрового стретчинга.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**Новизна программы** состоит в том, что она направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры. Новизна данной программы заключается в том, что все занятия проводятся в виде сюжетно – ролевой или тематической игры, состоящих из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и коррекционных - развивающих задач.

**Актуальность** программы обусловлена созданием условий для сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, использованием эффективных здоровьесберегающих методов и приемов в образовательном процессе, а также интеграцией оздоровительной методики «игрового стретчинга».

Игровой стретчинг основан на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног и позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Программа помогает раскрыть и самостоятельно использовать накопленный опыт двигательных знаний. Занятия способствуют развитию игровых, творческих возможностей.

У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством, с неумением управлять своим телом. Они приобретают запас двигательных навыков, которые помогают им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Все занятия проводятся в виде сюжетно - ролевой или тематической игры, состоящих из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и коррекционных - развивающих задач.

**Отличительной особенностью программы** является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучении простейших танцевальных и стретчинговых движений);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения стретчинговых движений не только узнавать мелодию и движения под неё, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях движений;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процесс исполнения сказки; формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке сказки и подготовке открытого выступления.

**Адресат программы:** программа предназначена для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

В этот период совершенствуются основные функции организма, осваиваются жизненно необходимые двигательные умения, навыки и физические качества. Ребенок дошкольного возраста чувствует мышечную радость и любит движения, это помогает ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщится к спорту и здоровому образу жизни. К семи годам развивается способность переносить статические нагрузки, сформированы умения самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью ребенка от нее зависит готовность к обучению в школе, и самое главное - его здоровье.

#### **Возрастные характеристики особенностей развития детей 5-6 лет**

**Старший дошкольный возраст (5-6 лет).** Ребенок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения — формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе.

Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек-

Паук», «Я буду как принцесса» и т. п.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре.

В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения).

Значительные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникают еще по ходу самой игры. Усложняется игровое пространство (например, в игре «Театр» выделяются сцена и гримерная). Игровые действия становятся разнообразными.

Вне игры общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка.

К пяти годам дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Ребенок этого возраста уже хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета — светло-красный и темно-красный). Дети шестого года жизни могут рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга. Для них не составит труда сопоставить между собой по величине большое количество предметов: например, расставить по порядку 7-10 тарелок разной величины и разложить к ним соответствующее количество ложек разного размера. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства.

В 5-6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и представлений о свойствах различных предметов и явлений. Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребенком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзятой ее. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность.

Ребенок четко начинает различать действительное и вымышленное.

На шестом году жизни ребенка происходят важные изменения в развитии речи. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова.

Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т. д.), глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности. Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью; в описательном и повествовательном монологах способны передать состояние героя, его настроение, отношение к событию, используя эпитеты и сравнения.

Круг чтения ребенка 5-6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами семьи, взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, с историей страны. Он способен удерживать в памяти большой объем информации, ему доступно чтение с продолжением.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого).

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей.

В старшем дошкольном возрасте освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов ручного труда.

В процессе восприятия художественных произведений, произведений

музыкального и изобразительного искусства дети способны осуществлять выбор того (произведений, персонажей, образов), что им больше нравится, обосновывая его с помощью элементов эстетической оценки. Они эмоционально откликаются на те произведения искусства, в которых переданы понятные им чувства и отношения, различные эмоциональные состояния людей, животных, борьба добра со злом.

Совершенствуется качество музыкальной деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности продумываются и сознательно подбираются детьми). В продуктивной деятельности дети также могут изобразить задуманное (замысел ведет за собой изображение).

### **Возрастные характеристики особенностей развития воспитанников 6-7 лет**

**Ребенок на пороге школы (6-7 лет)** обладает устойчивыми социально-нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения. Мотивационная сфера дошкольников 6-7 лет расширяется за счет развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых. К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения — ребенок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п.

Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребенка со взрослым. Дошкольник внимательно слушает рассказы родителей о том, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они ознакомились, при встрече с незнакомыми людьми часто спрашивает, где они живут, есть ли у них дети, кем они работают и т. п.

Большую значимость для детей 6—7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения. К семи годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определенных способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей. К 6—7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья. В играх дети 6—7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события — рождение ребенка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими партнерами по игре, исполняя как главную, так и подчиненную роль. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике.

Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В возрасте 6—7 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов. Ребенок уже целенаправленно, последовательно обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на весь комплекс (цвет, форма, величина и др.). К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость произвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6—7 лет у детей увеличивается объем памяти, что позволяет им произвольно запоминать достаточно большой объем информации. Девочек отличает больший объем и устойчивость памяти. Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов. Несмотря на то, что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения четче прослеживаются объективные закономерности действительности. Так, например, даже в самых фантастических рассказах дети стараются установить причинно-следственные связи, в самых фантастических рисунках — передать перспективу.

При придумывании сюжета игры, темы рисунка, историй и т.п. дети 6—7 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности. В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребенок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений.

Возможность успешно совершать действия сериации и классификации во многом связана с тем, что на седьмом году жизни в процесс мышления все более активно включается речь. Использование ребенком (вслед за взрослым) слова для обозначения существенных признаков предметов и явлений приводит к появлению первых понятий.

Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). Дети не только правильно произносят, но и хорошо различают фонемы (звуки) и слова. Овладение морфологической системой языка позволяет им успешно образовывать достаточно сложные грамматические формы существительных, прилагательных, глаголов. В своей речи старший дошкольник все чаще использует сложные предложения (с сочинительными и подчинительными связями). В 6—7 лет увеличивается словарный запас. В процессе диалога ребенок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задает вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других. Активно развивается и другая форма речи — монологическая. Дети могут последовательно и связно пересказывать или рассказывать. Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода речь становится подлинным средством как общения, так и познавательной деятельности, а также планирования и регуляции поведения. К концу дошкольного детства ребенок формируется как будущий самостоятельный читатель. Тяга к книге, ее содержательной, эстетической и формальной сторонам — важнейший итог развития дошкольника.

### **Уровень программы, объём и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы:**

**Уровень программы** – ознакомительный.

**Объём программы составляет** - 72 часа;

**Срок освоения программы** - программа рассчитана на 1 год обучения.

**Форма обучения** по программе «Игровой стретчинг» - очная.

**Режим занятий** - занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность занятий 30 минут у детей 5-7 лет.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом кружка «Игровой стретчинг» по разновозрастным группам, состав группы постоянный.

**Стретчинг** - комплекс статичных растяжек, направленных на развитие опорно-двигательного аппарата, мышц, гибкости тела, на формирование правильной осанки, комплекс специальных поз, предназначенных для увеличения и сохранения длины мышц. Дословно с английского стретчинг переводится как «тянуть» или «растягивать».

**Активный стретчинг**- во время упражнений на растягивания любой части своего тела человек сам прилагает определенные усилия. Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно.

**Игровой стретчинг** – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

**Игровой стретчинг** – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.



## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование у детей способности к творческому самовыражению посредством обучения игровому стретчингу, повышение общекультурного уровня.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- учить воспринимать словесную информацию;
- учить согласовывать действия с музыкой;
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- обучать правильному дыханию;
- создавать условия для положительного психо-эмоционального состояния детей;
- повысить интерес к занятиям физической культурой.

**Развивающие:**

развивать психические процессы: внимание, память, воображение, творческую инициативу;

- совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, координационные способности, точность в сохранении нужной позы;
- формировать правильную осанку, способствовать профилактике плоскостопия.

**Воспитательные:**

- воспитывать умение эмоционально выполнять движения;
- уверенность в себе, коммуникативную активность, доброжелательность, внимательность к другим.

**Оздоровительные:**

- вызвать усиленное действие физиологических функций организма;
- обогащать образными движениями, создающие условия эмоциональной разрядки;
- укреплять здоровье детей.

## 1.3. Содержание программы

Занятия по «Игровому стретчингу» оказывают полезное воздействие на организм ребенка. Позволяют реализовать через мир сказочных и игровых образов потребность ребенка в основных видах движений, умений и навыков. Чувствовать мышечную радость. Двигательная деятельность станет естественной потребностью каждого ребенка независимо от уровня его двигательной активности.

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность.

Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Сочетание динамических и статических физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является, лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. У детей исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять, возникает, по определению И.П. Павлова, «мышечная радость».

Помимо общего оздоровительного эффекта умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Игра – ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанной игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д.

### Учебный план

Курс программы «Игровой стретчинг» рассчитан на 8 месяцев: с октября по май месяц. Занятия проходят 2 раза в неделю – в месяц 8 занятий. В курсе предусмотрена 1 неделя каникул. Общее количество занятий за курс - 64 занятия. Продолжительность занятий соответствует своей возрастной группе.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		Форма аттестации/контроля
		в неделю	в месяц	
		5-7 лет		
1.	Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	2	8	Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты
2.	Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед	2	8	Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты
3.	Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны	2	8	Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты
4.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	2	8	
5.	Укрепление и развитие стоп	2	8	Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты
6.	Укрепление мышц плечевого пояса	2	8	
7.	Упражнения для тренировки равновесия	2	8	
8.	Упражнения для развития гибкости	2	8	
9.	Укрепление мышц спины и брюшного пресса	2	8	
	<b>Итого:</b>	18	72	

### Тематическое планирование

<i>Месяц</i>	<i>Название тем</i>	<i>Количество часов</i>
октябрь	Сказки - Калиф - аист(2ч); Хвастунишка; Лягушка и лошадка; Верный слуга; Чижики; Как медвежонок себя напугал; Про козла Козьму.	8
ноябрь	Пусть приходит зима; Птица - найденыш; Как у слоненка хобот появился; Три брата; Рябинка; Королевич - змей; Как Воробей с Карасиком дружил; Близко и далеко.	8
декабрь	Белая змея(2ч) ; Еженька; Как море стало соленым; Гензель и Гретель(2ч); Голая лягушка; О трех блинах.	8
январь	Змей и королевская дочь(2ч); Честное гусеничное Сердобольный лесоруб; Живая вода(2ч); На зеленой иголке; Как зайцы волка напугали.	8
февраль	Золотой волос черта (2ч); Ворона и канарейка; Просто так; Пропавшая принцесса; Синичка; Три перышка; Девочка и джин.	8
март	Муравьи не сдаются(2ч); Королевич, который ничего не боялся; Как звери филина лечили; Кнут - музыкант(2ч); Откуда у тигра полосы; Странный крокодил .	8
апрель	Сказки - Золотая птица(2ч); Заяц - огородник; Очки; Два колдуна(2ч); Удав, кролик и черепаха; Серая звездочка	8

Май		
Июнь	Цыплёнок и солнышко; Спать пора; Лесовички(2 ч); Кто поможет воробью; Кто я; Волшебные яблоки; Невоспитанный мышонок.	8
Итого		72

#### 1.4. Планируемые результаты

Благодаря методики игрового стретчинга у детей среднего и старшего дошкольного возраста повысится интерес к выполнению физических упражнений.

Развивается мышечный корсет. Совершенствуется гибкость тела дошкольников, уменьшится число детей с плоскостопием, неправильной осанкой, проблемами опорно-двигательного аппарата.

У детей активизируются мыслительные процессы. Развиваются положительные качества личности: настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество. Происходит естественное развитие организма ребёнка и привитие потребности заботиться о своём здоровье. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

##### *Целевые ориентиры детей старшего дошкольного возраста:*

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 - 15 секунд;

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;

У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.

Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

### 2.1. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Начало учебного года	01 октября
Продолжительность учебного года по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (уч. час)	38 недель (72 часа)
Входной контроль	июнь
Текущий контроль	
Итоговая аттестация	
Продолжительность учебных занятий	5-7 лет 30 мин.
Окончание учебного года	31 июня
Выходные	суббота, воскресенье
Каникулы зимние	с 01 по 09 января
Каникулы летние	01 июля
Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками	

### 2.2. Условия реализации программы

Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения с подгруппой не более 10 детей.

Условия реализации программного материала:

- программа рассчитана на учебный год (октябрь-май);
- занятия проводятся 2 раза в неделю;
- форма занятий - групповая, подгрупповая.

При формировании групп необходимо учитывать:

- возраст занимающихся;
- принадлежность к медицинской группе;
- психофизиологические особенности ребенка.

Основной формой проведения является организованная игровая деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части занятия. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части занятия. Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 5 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 15 - 20 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отбатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.). Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 3-5 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

### 2.3. Формы аттестации

Формы определения результативности программы дополнительного образования: контрольное занятие, открытые занятия, участие в соревнованиях, праздниках, отчетные концерты.

### 2.4. Оценочные материалы

Оценка умений проводится через контрольное посещение занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста. Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (май). Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу:

Ф. И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Быстрота		Сила мышц живота		Сила мышц спины		Знание базовых элементов		Уровень усвоения программы	
	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.

### Диагностические методики

#### 1. Равновесие

Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек). Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

#### МАЛЬЧИКИ

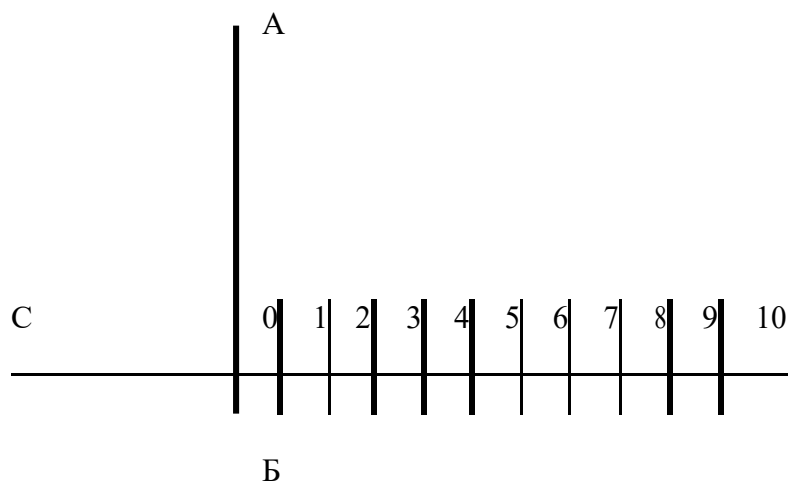
возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11,2	11,3-11,2	12,0-11,7	12,5-12,1	>12,5
6	<10,6	11,9-10,6	11,3-11,0	11,7-11,1	>11,8
7	<10,0	10,4-10,0	10,9-10,5	11,3-11,0	>11,4

## ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11,4	11,8-11,4	12,2-11,9	12,8-12,3	>12,5
6	<10,8	11,1-10,8	11,5-11,2	12,0-11,7	>11,8
7	<10,2	10,6-10,2	11,1-10,7	11,6-11,2	>11,4

## 2. Гибкость

Наклон туловища вперед из положения сидя. На полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии.



Ребенок (без обуви) садиться со стороны С так, чтобы пятки находились рядом с линией АБ, но не касались ее. Расстояние между пятками 20-30 см. Ступни стоят вертикально, руки вперед, ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклона. Выполняется три медленных предварительных наклона. Четвертый наклон – зачетный, выполняется за 3 сек. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук, он может быть результатом «+» или «-», точность до 0,5 см.

## МАЛЬЧИКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<9	7-9	2-6	0-1	>1
6	<10	9-10	3-7	1-2	>1
7	<11	9-11	4-8	2-3	>2

## ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11	9-11	4-8	1-3	>1
6	<13	10-13	5-9	2-4	>2
7	<18	15-18	9-14	4-8	>1

### 3. Быстрота

Исходное положение стойка за линией старта, одна из стоп расположена у самой линии, вторая сзади, в удобном для ребенка положении. На линии старта стоят два пластиковых кубика. После сигнала нужно, взяв один кубик, как можно быстрее добежать до противоположной ограничительной линии, и положить кубик на нее, затем развернувшись добежать назад за линию старта, взять второй кубик и добежать до финиша. Фиксируется время от старта до момента, когда ребенок положил последний кубик на линию (точность до 0,1 с.). Попытка не засчитывается, если ребенок бросает или роняет кубик. Расстояние между линиями 10м.

#### МАЛЬЧИКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11,2	11,3-11,2	12,0-11,7	12,5-12,1	>12,5
6	<10,6	10,9-10,6	11,3-11,0	11,7-11,1	>11,8
7	<10,0	10,4-10,0	10,9-10,5	11,3-11,0	>11,4

#### ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11,4	11,8-11,4	12,2-11,9	12,8-12,3	>12,5
6	<10,8	11,1-10,8	11,5-11,2	12,0-11,7	>11,8
7	<10,2	10,6-10,2	11,1-10,7	11,6-11,2	>11,4

### 4. Сила мышц живота

Ребенок лежит на гимнастическом коврик на спине, руки за головой, ноги удерживаются (колени прямые). По команде, ребенок поднимется до вертикали, затем возвращается в исходное положение. Упражнение засчитывается количество раз за 1 мин.

#### МАЛЬЧИКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<20	17-20	7-16	3-6	>3
6	<22	20-22	9-19	6-8	>6
7	<26	23-26	13-22	9-12	>9

#### ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<16	14-16	5-13	2-4	>2
6	<20	18-20	9-17	6-8	>6
7	<23	21-23	11-20	8-10	>7



### 5. Сила мышц спины

Ребенок ложится на край скамейки лицом вниз, на опоре находится только нижняя часть тела от пояса и ниже. Взрослый держит ребенка за ноги. Ребенок опирается руками о пл. По сигналу взрослого, он ставит руки на пояс, прогибается, задерживается в этом положении как можно дольше. Голову не поднимать, смотреть на пол. Оценивается длительность удержания в секундах.

#### МАЛЬЧИКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<46	44-46	42-43	35-41	>35
6	<54	50-54	45-49	41-44	>41
7	<74	65-74	59-64	54-58	>54

#### ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<47	46-47	43-45	37-42	>36
6	<55	51-55	46-50	42-45	>42
7	<75	66-75	60-65	55-59	>55

### 6. Знание базовых элементов

Оценивается правильное выполнение основных элементов упражнений, четкость исходных положений, соблюдение отдельных частей тела в упражнении, умения анализировать движение, контролировать и самооценивать качество выполнения упражнения, гибкость, выносливость, сохранение статичного равновесия в процессе двигательной деятельности.

#### МАЛЬЧИКИ и ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	выполняет в быстром темпе	выполняет в быстром допуская неточности в движениях	выполняет в медленном темпе	выполняет в медленном темпе допуская неточности в движениях	выполняет только по показу педагога
6					
7					

## 2.5. Методические материалы

Структура занятия игровым стретчингом включает в себя несколько естественно переходящих одна в другую частей: подготовительную, основную и заключительную.

**Подготовительная часть** - вступительная часть, ее цель — подготовить ребенка на эмоциональном уровне к дальнейшим занятиям посредством выполнения несложных движений под музыку; разминка (движения под музыку), цель разминки — подготовить к работе все группы мышц; при проведении занятия с ребенком используются речитативные разминки, которые помогают развивать дыхательную систему, воображение. Разминка проходит в стихотворно-игровой форме.

Цель разминки не только разогреть и подготовить организм детей к нагрузке, но и подготовить к более сложным движениям под музыкальное сопровождение, дыхательные упражнения.

**Основная часть** — упражнения стретчинга, которые чаще всего выполняются из положения сидя или лежа на полу. Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении.

**Заключительная часть** - подвижная игра; восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включают в каждое занятие: необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

### **Основные правила стретчинга:**

Перед началом занятий на растяжку в обязательном порядке следует хорошо разогреть мышцы. Для этого подойдет разминка под музыку. Правило «ровной спины» - следить за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость. Все упражнения выполнять без резких рывков. Движения должны быть плавными, медленными.

Сигналом к прекращению того или иного упражнения служит ощущение легкой болезненности мышц. Как только человек чувствует неприятные ощущения, упражнение следует прекратить.

Мышцы рекомендуется удерживать в растянутом состоянии на протяжении интервала от 10 до 60 секунд (в зависимости от степени спортивной подготовки). Обязательное сочетание динамических и статических форм работы мышц.

Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Во время рассказывания сказки взрослым дети разыгрывают ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, расслабление для восстановления дыхания, и длится 15-20 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на гимнастических ковриках, одеты по возможности легко, без обуви (в носках).

### **Правила безопасности во время занятий:**

- дети должны находиться на безопасном расстоянии друг от друга;
- резких движений не выполнять, возвращаться в исходное положение медленно;
- следить за правильностью исходного положения, во избежание травм.

Эффективность решения задач игрового стретчинга зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей. Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка.

**Возрастной подход.** Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**Личностный подход.** Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие. Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

**Деятельностный подход.** Организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмов развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

**Индивидуально-дифференцированный подход.** Все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

**Компетентностный подход** позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями и интересами воспитанников.

**Интегративный подход** дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

В основу реализации программы положены следующие принципы:

**Принцип доступности** - применение упражнений, сообразно возрастным особенностям детей, уровня развития физической подготовленности.

**Принцип индивидуальности** - осуществление индивидуального подхода к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.

**Принцип систематичности и последовательности** - необходимость преемственности и регулярности при формировании у детей двигательных умений и навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста; постепенная подача материала от простого к сложному.

**Принцип сознательности и активности** - формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества.

**Принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки. Гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**Основные методы, используемые при реализации программы:**

*Наглядный метод*, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

*Метод показа.* Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и поэтому, что в исполнении педагога движение представляет в законченном варианте. В некоторых случаях, особенно в начале работы, педагог может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально - двигательный отклик.

*Словесный метод*, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

*Практический метод*, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

*Метод аналогий*. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

*Игровой метод*, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы. В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

*Соревновательный метод* в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства. Этот метод используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков. Обязательное условие соревнования - соответствие их физическим силам детей, воспитание морально - волевых качеств.

**Критерии отбора.** Отбор в группу по занятию стретчингом начинается с освидетельствования ребёнка врачом, который должен дать медицинское заключение о показаниях (противопоказаниях) к занятиям стретчингом.

1. *Антропометрические данные.* К ним относят такие показатели ребенка как его рост, вес, длина тела, пропорциональному сложению тела, ибо пропорционально сложенный организм легче переносит нагрузки и некоторые другие показатели. Длина тела измеряется при помощи ростометра. Бальная оценка каждого из метрических показателей определяется в зависимости от попадания полученного измерения в ту или иную зону статистического распределения. При этом высшая оценка – 3 балла – ставится, если показатель попадает в зону  $\pm 1 - 1,5$ . Результат в зоне отклонений, равных  $\pm 2$ , оценивается в 2 балла, в зоне  $\pm 3 - 1$  балл.

Возраст	Пол	Вес, кг	Рост, см
5 лет	мальчик	18,7	109,6
	девочка	18,4	103,4
6 лет	мальчик	21,1	116,2
	девочка	19,4	114,0
7 лет	мальчик	22,4	120,7
	девочка	21,7	119,6

2. *Координация*. Проверка данных по такому показателю проводится посредством специальных упражнений. Они представляют собой чередующиеся и одновременные движения руками. По сложности упражнения подразделяют на три группы:

\*Минимальные, когда чередующиеся упражнения проводятся на 4 счета, при этом ребенок не двигается. Оценивается по трехбалльной системе.

\*Средней сложности – выполнение с последовательными движениями конечностей на 8 счетов. Оценивается по трехбалльной системе.

Сложные – выполнение ассиметричных движений руками на 8 счетов.

Оценивается по трехбалльной системе: 3 балла – выполняет полностью.

2 балла – затрудняется выполнять или выполняет с небольшими неточностями.

1 балл – не может выполнить.

3. *Равновесие*. Здесь оценивается способность человека к равновесию, способностям вестибулярного аппарата. Проверка происходит по нескольким типам. Первый тип направлен на выявление возможных отклонений в работе вестибулярного аппарата. Ребенку предлагают закрыть глаза и вытянуть руки перед собой. Далее он должен поставить правую ногу перед левой или наоборот, по одной линии. Оценивается по трехбалльной системе.

Второй тип:

Хождение по скамейке, с расставленными в сторону руками; Три шага вперед, а после поворот вокруг себя.

Оценивается по трехбалльной системе: 3 балла – выполняет полностью.

2 балла – затрудняется выполнять или выполняет с небольшими неточностями.

1 балл – не может выполнить.

**Форма обучения** - обучение детей проходит в специально организованной игровой деятельности во второй половине дня по окончании основных режимных моментов, подгруппами не более 10 человек.

**Занятия** — основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.

Учебная неделя: 2 дня.

Продолжительность занятий 30 минут.

### **Материально-техническое обеспечение Программы**

Занятия по данной программе проводятся в физкультурном зале. Данное помещение предусматривает наличие ковра для подвижных игр и гимнастических ковриков для занятий. В ходе занятий используются:

- медиапроектор;
- экран для проектора настенный;
- музыкальный центр;
- ноутбук;
- подборки музыкальных композиций классической и современной музыки;
- спортивный инвентарь:
- гимнастические палки, мячи, скакалки;
- гимнастическая скамейка;
- наглядные картинки в соответствии с тематическим планированием.

## 2.6. Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмике для детей. - 2 изд., испр. и доп.– СПб.: ЛОИРО,2017.
2. Воспитатель ДОУ. Практический журнал для воспитателей ДОУ 2009, №1. – 144с.
3. Воспитатель ДОУ. Практический журнал для воспитателей ДОУ 2009, №9. – 128с.
4. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. СПб «Детство-пресс», 2015
5. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников, СПб, Детство-Пресс, 2013.
6. Инструктор по физической культуре ДОУ. Научно-практический журнал 2009, №1. - 128с.
7. Инструктор по физической культуре ДОУ. Научно-практический журнал 2009, №2. - 128с.
8. Инструктор по физической культуре ДОУ. Научно-практический журнал 2009, №3. - 128с.
9. Инструктор по физической культуре ДОУ. Научно-практический журнал 2010, №4. - 128с.
10. Инструктор по физической культуре ДОУ. Научно-практический журнал 2011, №1. - 128с.
11. Инструктор по физической культуре ДОУ. Научно-практический журнал 2011, №3. - 128с.
12. Инструктор по физической культуре ДОУ. Научно-практический журнал 2011, №4. - 128с.
13. Назарова А. Г. Игровой стретчинг» - методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2017.
14. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. - М., «Сфера», 2018.
15. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. - М: Сфера, 2018.
16. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005.

## Основное содержание проведения занятий игрового стретчинга.

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 каблочки» 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. Упражнения проводятся в виде сказочных путешествий, по ходу которых дети изображают сказочных персонажей, выполняя упражнения на различные группы мышц. Все упражнения полняются под соответствующую музыку. Дети учатся быстро переключать внимание, сделать упражнение, быстро садятся в позу слушателя (обязательно 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.

Заканчивается занятие подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем (общий поклон, девочки – реверанс, мальчики – мужской поклон).