

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 57  
комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБДОУ №57  
протокол № 1  
от 31.08.2023 года

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий  
И.А. Горская  
Приказ № 53-д  
От 1 сентября 2023 года

**ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»**

**Составитель:**

Кравченко Н.Ю.  
Педагог дополнительного образования  
ГБДОУ №57 Санкт-Петербурга

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Состояние здоровья детей на современном этапе вызывает серьезную озабоченность общества, одной из основных функций дошкольного образовательного учреждения является охрана и укрепление здоровья детей, создание условий для полноценного физического и психического развития. Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных образовательных учреждениях, особенно в логопедических и оздоровительных группах – одна из актуальных задач современной педагогики.

Понятие «стретчинг» происходит от английского слова и переводится как «растяжка». Стретчинг долгое время существовал только для взрослых, но с недавнего времени появилась методика, позволяющая применять упражнения стретчинга с детьми.

Упражнения направлены на определенные отделы (поясничный, грудной, тазобедренный и т.д.) и способствуют развитию их гибкости. Кроме того упражнения способствуют профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Музыкальное сопровождение, вхождение в образ, все это создает положительный эмоциональный настрой, ребенок получает радость от выполнения упражнений.

Упражнения на растягивание мышц широко применяются в системе массажа, самомассажа, в лечебной физической культуре, особенно для коррекции двигательных расстройств, нарушениях мышечного тонуса. Популярны упражнения доступны всем, кому врачи не запрещают заниматься общефизической подготовкой. Для их выполнения не требуются спортивные снаряды, большие залы, материальные расходы. Их можно выполнять в детских учреждениях и дома, в группах и индивидуально.

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, предупредить многие заболевания, так как воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему 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.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений, можно начинать с 3-х лет. И очень важно заниматься с детьми именно дошкольного возраста, тем более, что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. На каждом уроке дается новая сказка-игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения.

Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. А на методах концентрации внимания и расслабления мышц целиком основаны и аутогенная тренировка, и изометрическая гимнастика, и все виды психорегуляции.

**Целью** программы является содействие всестороннему гармоническому развитию личности ребенка, укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

### ***Задачи программы:***

#### ***1. Оздоровительно-коррекционные задачи:***

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;

- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость;
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- Формировать и закреплять навык правильной осанки, способствовать созданию и укреплению «мышечного корсета»;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
- Развивать мелкую моторику рук;
- Способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

## 2. Образовательные задачи:

- Формировать знания о влиянии стретчинга на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;
- Содействовать развитию памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

## 3. Воспитательные задачи:

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- Формировать навыки выразительности, пластичности и танцевальности в движениях;
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

### ***Особенности программы:***

- доступное и интересное содержание, соответствующее возрасту детей;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с детьми, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение детьми опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыку. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.
- Программа направлена обучение правильному дыханию, сочетанию физических нагрузок с дыханием.

### ***Условия реализации программы стретчинг***

Занятия предназначены для дошкольников 3-5 лет (младшая и средняя группа). Продолжительность занятий 20 минут, соответствующий данному возрасту. Программа рассчитана на 2 года.

***Формы организации деятельности*** – индивидуально-групповые, групповые занятия, показательные выступления.

***Формы проведения занятий:*** игровое занятие на основе сюжетно-ролевой игры.

### ***Методы:***

Словесные методы обучения: устное изложение.

Наглядные методы: показ упражнений в исполнении педагогом.

### ***Режим***

Проводятся занятия в спортивном зале 2 раза в неделю.

### ***Методическое обеспечение программы***

Для проведения занятий «Игрового стретчинга» необходимо помещение – спортивный зал, спортивный инвентарь; аудиоманитофон с аудиозаписями.

Форма контроля – показательное выступление.

## ***Тестирование уровня физической подготовленности:***

### **1. Тестовое задание на оценку быстроты.**

**Цель:** оценка развития быстроты - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократного повторяющихся действий, скоростью одиночного движения.

**Процедура организации и проведения. Бег на дистанцию 10 метров:**--длина беговой дорожки должна быть на 5-7метров больше, чем длина дистанции;-- линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 метров ставится хорошо видимый с линии старта ориентир(флажок), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт! Внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще 2 попытки. В протокол заносится лучший результат.

### **2. Тестовое задание на скоростно-силовые качества. Прыжок в длину с места.**

**Цель:** Скоростно-силовые возможности мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок прыгнет в длину с места. Это связано с тем, что прыжок требует не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений.

**Процедура организации и проведения:** для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии(чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучший результат.

### **3. Тестовое задание на оценку лазанья (средний возраст).**

**Процедура организации и проведения.** Перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуя шагом.

- Одновременность постановки руки ноги на рейку.
- Ритмичность движений.

### **4. Тестовое задание на оценку гибкости.**

**Цель:** оценка развития гибкости как морфо-функционального свойства опорно-двигательного аппарата, определяющего степень подвижности его звеньев.

**Процедура организации и проведения.** Выполнения упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют

таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

### **5. Тестовое задание. Метание в вертикальную цель.**

**Цель:** оценка скоростно-силовых возможностей мышц плечевого пояса.

**Процедура организации и проведения:** испытуемые метают в обруч диаметром 50 см. теннисный мяч. Расстояние до цели 3 метра, высота до центра цели – 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в обруч из 5 попыток.

Используемые источники:

1. Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие. Детство-Пресс, Санкт-Петербург, 2010г.
2. Н.А. Ноткиной, Л.И. Казьминой, Н.Н. Бойкович «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста», издательство «Акцидент», 1998
3. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» (под ред. С.Ф. Филипповой) СПб, Детство-Пресс, 2005.
4. Федеральные государственные требования к структуре основной образовательной программы дошкольного образования – приказ Минобрнауки России от 23ноября 2009г., № 665
5. Т.С. Грядкина «Образовательная область «Физическая культура» Методический комплекс программы «Детство» Детство-Пресс, СПб, 2012.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ***1 ГОД ОБУЧЕНИЯ***

#### Октябрь «Укрепление мышц спины и брюшного пресса»

Игровые комплексы: «Цыпленок и солнышко», «Спать пора», «Лесовички» (2 части), «Кто поможет воробью», «Кто я?», «Волшебные яблоки», «Невоспитанный мышонок».

*Форма организации занятия:* игровое занятие.

*Методы и приемы:* показ упражнений, объяснение.

*Оснащение:* аудиозаписи.

#### Ноябрь «Формирование мышечного корсета путем комбинаций наклонов и прогибов»

Игровые комплексы: «Пусть приходит зима», «Птица-найденыш», «Как у слоненка появился хвост», «Три брата», «Рябинка», «Королевич-змея».

*Форма организации занятия:* игровое занятие.

*Методы и приемы:* показ упражнений, сюжетный рассказ.

*Оснащение:* аудиозаписи.

#### Декабрь «Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов»

Игровые комплексы: «Калиф-аист», «Хвастунишка», «Лягушонок и лошадка», «Верный слуга», «Чижики», «Как медвежонок сам себя напугал», «Про козла Козьму».

*Форма организации занятия:* игровое занятие.

*Методы и приемы:* показ упражнений, сюжетный рассказ.

*Оснащение:* аудиозаписи

#### Январь «Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног»

Игровые комплексы: «Белая змея», «Еженька», «Гензель и Гретель», «Голая лягушка», «Сказка о трех блинах».

*Форма организации занятия:* игровое занятие.

*Методы и приемы:* повторение, показ упражнений, сюжетный рассказ.

*Оснащение:* аудиозаписи

Февраль «Укрепление и развитие стоп. Профилактика плоскостопия»

Игровые комплексы: «Змей и королевская дочь», «Честное гусиничное», «Сердобольный лесоруб», «Живая вода», «На зеленой иголке», «Как зайцы волка напугали».

*Форма организации занятия:* игровое занятие.

*Методы и приемы:* повторение, показ упражнений, сюжетный рассказ.

*Оснащение:* аудиозаписи

Март «Укрепление мышц плечевого пояса»

Игровые комплексы: «Золотой волос черта», «Ворона и канарейка», «Просто так» (игра), «Пропавшая принцесса», «Синичка», «Три перышка», «Девочка и Джин».

*Форма организации занятия:* игровое занятие.

*Методы и приемы:* повторение, показ упражнений, сюжетный рассказ.

*Оснащение:* аудиозаписи

Апрель «Упражнения для тренировки равновесия»

Игровые комплексы: «Муравьи не сдаются», «Королевич, который ничего не боялся», «Как звери филина лечили», «Кнут-музыкант» (2 части), «Откуда у тигра черны полоски», «Странный крокодил».

*Форма организации занятия:* игровое занятие.

*Методы и приемы:* повторение, показ упражнений, сюжетный рассказ.

*Оснащение:* аудиозаписи

Май «Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны»

Игровые комплексы: «Самый замечательный хвост», «Три царевича», «Хочу луну» (часть 1), «Хочу луну» (часть 1).

*Форма организации занятия:* игровое занятие.

*Методы и приемы:* повторение, показ упражнений, сюжетный рассказ.

*Оснащение:* аудиозаписи

Показательное выступление.

## **2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Октябрь «Укрепление мышц спины и брюшного пресса»

Игровые комплексы: «Золотая птица» (2 части), «Заяц-огородник», «Очки», «Два колдуна» (2 части), «Удав, кролик и черепаха», «Серая звездочка».

*Форма организации занятия:* игровое занятие.

*Методы и приемы:* показ упражнений, объяснение.

*Оснащение:* аудиозаписи

Ноябрь «Формирование мышечного корсета»

Игровые комплексы: «Цыпленок и солнышко», «Спать пора», «Лесовички» (2 части), «Кто поможет воробью», «Кто я?», «Волшебные яблоки», «Невоспитанный мышонок».

*Форма организации занятия:* игровое занятие.

*Методы и приемы:* повторение упражнений, использование мнемотаблиц.

*Оснащение:* аудиозаписи.

Декабрь «Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов»

Игровые комплексы: «Пусть приходит зима», «Птица-найденыш», «Как у слоненка появился хвост», «Три брата», «Рябинка», «Королевич-змея».

*Форма организации занятия:* занятие с использованием подвижных игр.

*Методы и приемы:* повторение упражнений, использование мнемотаблиц.

*Оснащение:* аудиозаписи.

Январь «Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног»

Игровые комплексы: «Калиф-аист», «Хвастунишка», «Лягушонок и лошадка», «Верный слуга», «Чижики», «Как медвежонок сам себя напугал», «Про козла Козьму».

*Форма организации занятия:* игровое занятие.

*Методы и приемы:* повторение упражнений, использование мнемотаблиц.

*Оснащение:* аудиозапись.

Февраль «Укрепление и развитие стоп. Профилактика плоскостопия»

Игровые комплексы: «Белая змея» (2 части), «Еженька», «Гензель и Гретель», «Голая лягушка» (2 части), «Сказка о трех блинах» (2 части).

*Форма организации занятия:* игровое занятие.

*Методы и приемы:* повторение упражнений, использование мнемотаблиц.

*Оснащение:* аудиозаписи

Март «Укрепление мышц плечевого пояса»

Игровые комплексы: «Змей и королевская дочь», «Честное гусиничное», «Сердобольный лесоруб», «Живая вода», «На зеленой иголке», «Как зайцы волка напугали».

*Форма организации занятия:* игровое занятие.

*Методы и приемы:* повторение упражнений, использование мнемотаблиц.

*Оснащение:* аудиозаписи

Апрель «Упражнения для тренировки равновесия»

Игровые комплексы: «Золотой волос черта», «Ворона и канарейка», «Просто так» (игра), «Пропавшая принцесса», «Синичка», «Три перышка», «Девочка и Джин» (2 части).

*Форма организации занятия:* игровое занятие.

*Методы и приемы:* повторение упражнений, использование мнемотаблиц.

*Оснащение:* аудиозаписи.

Май «Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны»

Игровые комплексы: «Золотой волос черта», «Ворона и канарейка», «Просто так» (игра), «Пропавшая принцесса», «Синичка», «Три перышка», «Девочка и Джин».

*Форма организации занятия:* игровое занятие.

*Методы и приемы:* повторение, показ упражнений, сюжетный рассказ.

Оснащение: аудиозаписи

Показательное выступление.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(1 год обучения)

№	Тема	Количество минут	Примечания
		Всего в месяц	
Сентябрь			
Октябрь	«Укрепление мышц спины и брюшного пресса»	160 минут (8 занятий) 2 часа 20 минут	20 минут 1 занятие
Ноябрь	«Формирование мышечного корсета»	160 минут (8 занятий)	
Декабрь	«Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов»	160 минут (8 занятий)	
Январь	«Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног»	160 минут (8 занятий)	
Февраль	«Укрепление и развитие стоп. Профилактика плоскостопия»	160 минут (8 занятий)	
Март	«Укрепление мышц плечевого пояса»	160 минут (8 занятий)	
Апрель	«Упражнения для тренировки равновесия»	160 минут (8 занятий)	
Май	Сказкатерапия	160 минут (8 занятий)	Показательные выступления
Итого часов на учебный год		<b>18</b>	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(2 год обучения)

№	Тема	Количество минут в месяц	Примечания
Сентябрь			
Октябрь	«Укрепление мышц спины и брюшного пресса»	160 минут (8 занятий)	
Ноябрь	«Формирование мышечного корсета»	160 минут (8 занятий)	
Декабрь	«Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов»	160 минут (8 занятий)	
Январь	«Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног»	160 минут (8 занятий)	
Февраль	«Укрепление и развитие стоп. Профилактика плоскостопия»	160 минут (8 занятий)	
Март	«Укрепление мышц плечевого пояса»	160 минут (8 занятий)	
Апрель	«Упражнения для тренировки равновесия»	160 минут (8 занятий)	
Май	Сказкатерапия	160 минут (8 занятий)	Показательные выступления
Итого минут на учебный год		<b>1.280</b>	

## Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка // Дошкольное воспитание. - № 11, 12. – 1993.
2. Коглухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М., 2002.
3. Латохина Л.И. Хатха – йога для детей. – М., 1993.
4. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1990.
5. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. – СПб., 2001.
6. Нестерова В.К. Каким быть руководителю физического воспитания // Дошкольное воспитание. - № 7. – 1993.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – Санкт-Петербург, 2003.
8. Холодов И.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2000.
9. Шарабарова И.Г. Занимайтесь ритмической гимнастикой. – М., 1986.
10. Шебеко В.Н., Ермал Н.К. Физическое воспитание дошкольников. – М., 1996.