


Федеральное государственное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение

«Центр развития ребенка-детский сад №352»

Согласовано:

«31» 08 2022 г.


Старший воспитатель ДООУ № 352

 /О.В.Гузанова/

Утверждаю

«31» 08 2022 г.

Заведующая ДООУ № 352

 /И.В. Тренькаева/

**Программа дополнительного образования
дошкольников от 3 до 8 лет**

«Игровой стретчинг»

Срок действия: сентябрь 2022 года – май 2027 года

Автор: И.С. Доровская

г. Новосибирск

2022 год

**В каждом маленьком ребенке-
И в мальчишке, и в девченке-
Есть по двести грамм взрывчатки
Или даже полкило.
Должен он скакать и прыгать,
Все хватать, руками дрыгать.
А иначе он взорвется,
Непонятно от чего.**

Пояснительная записка.

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. В последнее время дети чаще страдают заболеваниями, связанными с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы с детьми. В связи с этим именно занятия физической культурой должны стать основным средством оздоровления детей и способствовать профилактике различных заболеваний. В настоящее время появилось много методик, направленных на обновление содержания занятий. Одной из основных методик, которая используется в моей практике – игровой стрейтчинг.

Так ребенок через игру и придет к осмыслению пользы и удовольствия, которых можно достичь за счет разнообразных спортивных занятий. Так мы переходим к определению стрейтчинг.

Игровой стретчинг – специально подобранные упражнения, проводимые с детьми дошкольного возраста в игровой форме. Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц, тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм.

Направленность программы по игровому стретчингу

- Укрепление всех групп мышц (плечевого пояса, спины и таза, ног и свода стопы);
- Развитие ловкости;
- Увеличение гибкости и подвижности суставов;
- Профилактика плоскостопия;
- Развитие функции вестибулярного аппарата;
- Формирование осанки, костно-мышечного корсета;
- Профилактика различных заболеваний опорно – двигательного аппарата;

- Укрепление и развитие систем организма (сердечно - сосудистая, дыхательная системы);
- Развитие творческих способностей по средствам подражания;
- Формирование навыков общения;
- Формирование положительного эмоционального фона на занятиях.

Организация и проведение занятий

Занятия в физкультурно - оздоровительной секции «Грация» предназначены для детей среднего и старшего возраста, проводятся с октября по май. Основная форма работы с детьми занятия, длительностью 20 и 25 минут 1 раз в неделю. Занятие проводится с оптимальным количеством детей 6 - 8 человек.

Цель – всестороннее развитие физических и психических качеств ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, появление потребности к занятиям.

Задачи:

- Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
- Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.
- Укрепление костно-мышечной системы (правильная осанка, скоординированность движений), повышение функциональной деятельности организма и систем организма (сердечно – сосудистая система, дыхательная система)
- Создание условий для положительного эмоционального состояния детей и творчества в движении.

Успешное решение поставленных задач на занятиях по игровому стретчингу в дошкольном учреждении возможно только при использовании педагогических принципов и методик обучения.

На занятиях по игровому стретчингу мы используем следующие принципы.

Принцип наглядности является одним из первых принципов обучения, он основывается на показе детям двигательного действия самим преподавателем или более взрослым воспитанником. Восприятие у ребенка происходит на основании зрительного наблюдения за действиями педагога. Этот принцип должен присутствовать не только на этапе первоначального обучения, но и на других этапах технического совершенствования двигательного действия. Используемый принцип наглядности на занятиях, предъявляет следующие требования: он должен соответствовать уровню развития дошкольника, быть высокохудожественным по содержанию и оформлению.

Принцип доступности предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим – определение посильных для него заданий. Этот принцип предполагает постановку перед детьми таких задач с которыми они могут справиться, но которые вызовут у них затрату физических и умственных сил. Принцип основывается на преемственности и постепенной усложненности задач.

Принцип систематичности основывается в непрерывности и регулярности занятий, идет от более легкого к более трудному. Принцип предполагает изучение чего – то нового с опорой на изученное ранее. В процессе занятий у детей должно выработаться понимание того, что любое дело нужно выполнять добросовестно и доводить до конца. Если данный принцип исполняется не в полной мере, т.е. ребенок присутствует не на всех занятиях, наблюдается снижение уже достигнутых ранее результатов.

Принцип закрепления навыков многократное повторение двигательных действий способствует закреплению двигательных умений и навыков. Данный принцип предусматривает вариативность повторения, чем вызывает больший интерес у воспитанников, способствует созданию положительного эмоционального фона.

Принцип индивидуального подход. Индивидуальные различия у детей объясняются различными природными особенностями, а так же различными условиями жизни и

воспитания. Индивидуальный подход используется в целях создания условий для всестороннего развития каждого ребенка.

Принцип сознательности заключается в осознании ребенком того, что он совершает, чем больше ребенок занимается и практикуется, тем эффективнее идет его развитие. Для наиболее успешного достижения цели, ребенку ясно нужно представлять, что и как делается.

Методы и приемы

Процесс обучения осуществляется различными методическими приемами, которые вызывают у детей интерес к занятиям и желание заниматься. Выделяют общепедагогические и специфические методы.

Общепедагогические методы включают в себя:

- словесные методы;
- методы наглядного действия;
- практические методы.

Словесные методы включают в себя беседу, рассказ, описание, объяснение, сопровождающее объяснение, комментарии и замечания. Методы обращены к сознанию детей, помогают осмысливанию представленной перед ними задачи и сознательному выполнению двигательных упражнений, они играют большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

Наглядные методы подразумевают показ картинок, схем, рисунков, ориентиров на предметы, разметки. Обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующие развитие его сенсорных способностей.

Практические методы связаны с практической и двигательной деятельностью детей, обеспечивают действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно - моторных ощущениях.

Также на занятиях по игровому стретчингу используются специфические методы.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме)
- соревновательный метод.
- метод творческих заданий.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Методы строго регламентированного упражнения реализуются с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

- наличие твердо установленной программы движений (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
- точное нормирование нагрузки, по объему и интенсивности, управление ее динамикой в зависимости от психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
- точное дозирование интервалов отдыха между частями нагрузки;
- создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (использование пособий, гимнастических предметов, способствующих выполнению учебных заданий и т.д.).

Метод регламентации направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств.

К данной группе методов относится метод круговой тренировки, который заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы органов. Цель метода достижение оздоровительного эффекта от упражнений,

повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

Игровой метод близок к ведущей деятельности детей дошкольного возраста - наиболее специфичный и эффективный в работе с ними. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявление творческой инициативы.

Используя игровой метод с соответствующими установками, можно довольно точно дозировать нагрузку, как по объему, так и по интенсивности, и, что очень важно, в игре на фоне положительных эмоций даже самая высокая двигательная интенсивность, переносится детьми без значительных волевых усилий.

Соревновательный метод используется преимущественно в старших группах ДОУ в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания в борьбе за первенство). Обязательное условие соревнования, соответствие его физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям. Применение соревнования в работе с детьми в целях их всестороннего развития возможно, лишь при соблюдении ряда условий:

- достаточное овладение детьми движениями;
- строгое соблюдение принципа постепенности;
- учет уровня развития движений, физиологической, психологической и эмоциональной характеристики формирующегося навыка;
- воспитание чувства ответственности перед своими товарищами, дружбы и взаимовыручки, уважения к достижениям другой команды.

Реализации творческих замыслов способствует **метод творческих заданий**, основой которого является двигательное воображение. Двигательное воображение обеспечивает воодушевление и одухотворение детских движений, что делает их по - настоящему управляемыми. Движение, прежде чем превратиться в управляемое, должно стать осязаемыми.

Все методы и приемы обучения играют важнейшую роль в формировании двигательных навыков и должны применяться в комплексе.

Работа строится поэтапно

На **1-м этапе** происходит ознакомление, первоначальное разучивание движения. Краткая характеристика этапа: замедленное выполнение; нестабильный итог; невысокая устойчивость, непрочное запоминание; осознанный контроль действий.

На **2-м этапе** происходит формирование двигательного умения, углубленное, детализированное разучивание. Краткая характеристика этапа: средняя быстрота, более устойчивый итог относительно 1-го этапа; средняя устойчивость; частичное запоминание; осознанный контроль действия.

На **3-м этапе** происходит формирование двигательного навыка. Достижение двигательного мастерства. Краткая характеристика этапа: высокая быстрота, стабильный итог, высокая устойчивость, прочное запоминание, автоматизм двигательного действия.

Структура построения занятий

Занятия состоят из 3 частей

Вводная часть дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве ОРУ использую музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка.

В основной части переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на 2 занятия. На первом занятии дети знакомятся с новыми движениями, закрепляют уже известные. На втором занятии – совершенствуют и закрепляют

изученные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Считаю, что музыкальное сопровождение при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно использовать на 2 занятии.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности, таким как, дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, самомассаж.

Ожидаемый результат

- формирование правильной осанки;
- формирование мышечной силы;
- укрепление мышц голеностопа;
- развитие функций равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развитие внимания, памяти;
- повышение интереса к занятиям.

Планирование работы

№	Месяц	Задачи
1.	Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вызвать у детей интерес к занятиям по-игровому стретчингу. 2. Повышать двигательную активность. 3. Разучивание упражнений: «деревце», «кошечка», «звездочка», «дупло», «солнышко», «морской червячок», «улитка». 4. Развивать координацию движений. 5. Развивать самостоятельность и активность.
2.	Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать развивать интерес к занятиям по-игровому стретчингу. 2. Укреплять связочно - суставной аппарат. 3. Закреплять ранее изученные упражнения. 4. Разучивание упражнений: «волна», «лебедь», «слоник», «морской лодочник», «звезда», «морской конек».
3.	Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать правильную осанку. 2. Укреплять мышечный корсет. 3. Развивать координацию движений. 4. Разучивание упражнений: «рыбка», «змея», «веточка», «дельфин», «уж», «верблюд».
4.	Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать стойкую привычку к занятиям. 2. Постепенное увеличение нагрузок. 3. Закреплять умение выполнять ранее изученных упражнений. 4. Укреплять мышцы ног. 5. Разучивание упражнений: «кольцо», «замок», «гора», «ель большая», «волк».
5.	Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать способность удерживать равновесие. 2. Развивать общую выносливость, желание самостоятельно выполнять упражнения. 3. Развивать творческую активность детей. 4. Разучивание упражнений: «зайчик», «медведь», «божья коровка», «карандашами», «волшебные палочки».
6.	Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышать двигательную активность на занятиях. 2. Развивать верхние и нижние мышцы живота. 3. Разучивание упражнений: «лягушка», «летучая мышь», «носорог».

		4. Повторение изученных упражнений.
7.	Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать правильную осанку. 2. Развивать умение выполнять упражнение осознанно. 3. Закрепление изученных упражнений. 4. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
8.	Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать у детей потребность в активной ежедневной двигательной деятельности. 2. Развивать чувство ответственного отношения к своему здоровью. 3. Добиваться точного, энергичного выполнения всех упражнений.

Комплексы упражнений для игрового стретчинга.

Упражнение 1. «Деревце».

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять прямые руки над головой – вдох.
- 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

Упражнение 2. «Кошечка».

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Упражнение 3. «Звездочка».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение 4. «Дуб».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение 5. «Солнышко».

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

- 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.
- 2) И.п.

Упражнение 6. «Волна».

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.
- 2) И.п.

Упражнение 7. «Лебедь».

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.
- 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.
- 3) И.п.

Упражнение 8. «Слоник».

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

- 1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.
- 2) И.п.

Упражнение 9. «Рыбка».

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

- 1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.
- 2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.
- 3) И.п.

Упражнение 10. «Змея».

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

- 1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.
- 2) И.п.

Упражнение 11. «Веточка».

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

Упражнение 12. «Гора».

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2) Выдох – и.п.

Упражнение 13. «Ель большая».

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.

3) И.п.

Упражнение 14. «Цапля».

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И.п.

Упражнение 15. «Волк»

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.

2. Наклониться вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

3. И.п.

Упражнение 16. «Зайчик»

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

2. Вернуться в и.п.

Упражнение 17. «Медведь»

И.п. сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2. Вернуться в и.п. 3–4. Прделать то же движение левой ногой.

Упражнение 18. «Божья коровка».

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

Упражнение 19. «Лягушка»

И.п., лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Упражнение 20. «Летучая мышь».

И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Упражнение 21. «Носорог».

И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть.

Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

- Упражнение 22. «Морской червяк»** - упор стоя согнувшись;
- Упражнение 23. «Улитка»** - упор лежа на спине, касание ногами за головой;
- Упражнение 24. «Морской лев»** - упор сидя между пятками, колени врозь;
- Упражнение 25. «Морская звезда»**- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;
- Упражнение 26. «Морской конек»** - сед на пятках, руки за голову;
- Упражнение 27. «Дельфин»** - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;
- Упражнение 28. «Медуза»** - сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы»;
- Упражнение 29. «Уж»** - сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.
- Упражнение 30. «Верблюд»**- стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.
- Упражнение 31. «Кольцо»**
И. п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.
- Упражнение 32. «Замок».**
Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а левую заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходящее положение. Повторяют, поменяв руки.
- Упражнение 33. «Коробочка с карандашами»**
И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.
- Упражнение 34. «Волшебные палочки»**
И. п: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно вернуть их в и.п.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. А. Г. Назарова «Игровой стретчинг» («Типография ОФТ», Спб.: 2005).
2. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг» (ТЦ «Сфера», М.:стр.10);
- 3.Е.В. Сулим «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5, 5 – 7 лет»
4. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика».
5. М.В. Чечета. «Фитбол – гимнастика в детском саду» 2003г.
- 6.Н Замотаева «Организация физкультурных занятий //Дошкольное воспитание » 2005г.
7. Н. Москвитина «Круговая тренировка» 2003г.
- 8.Е.А. Алябьева «Нескучная гимнастика для детей 5 – 7 лет».
- 9.Л.И. Пензулаева « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет.
10. М.А. Давыдова « Спортивные мероприятия для дошкольников»
10. Интернет – ресурс.