

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
города Набережные Челны
«Детский сад общеразвивающего
вида с приоритетным
осуществлением деятельности
по познавательнo-речевому
направлению развития
воспитанников № 123 «Акчарлак»



Яр Чаллы шәһәрнен
«Акчарлак» 123 нче
балаларның танып-белү-
сөйләм үсешен
өстенлекле гамәлгә
ашыручы гомүмүстерешле
балалар бакчасы»
МУНИЦИПАЛЬ БЮДЖЕТ
МӘКТӘПКӘЧӘ БЕЛЕМ БИРҮ
УЧРЕЖДЕНИЯСЕ

Принято на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2023 г.
протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»

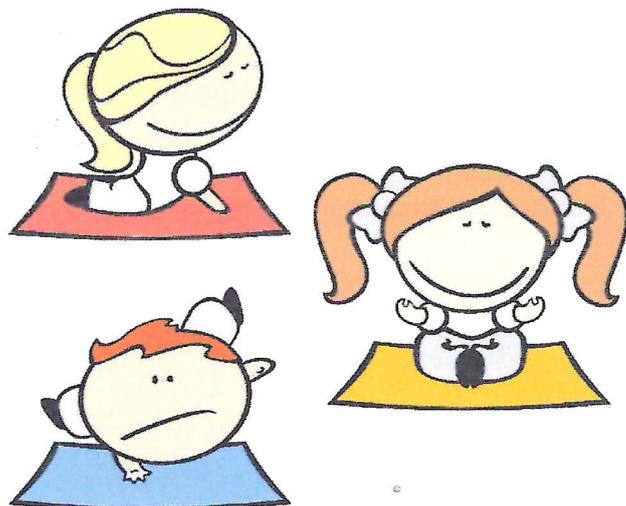
Заведующий МБДОУ

«Детский сад №123 «Акчарлак»

Т.Ш.Ибрагимова



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ИГРОВОМУ СТРЕТЧИНГУ



Составитель:

Шигапова Гульназ Надиловна

Содержание

| № | Наименование разделов | Стр. |
|----------|--|-------------|
| | ВВЕДЕНИЕ | 2 |
| I. | ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цели и задачи | 4 |
| 1.3. | Основные принципы организации занятий | 5 |
| 1.4. | Возрастные характеристики детей | 5 |
| 1.5. | Планируемые результаты и способы их проверки | 6 |
| II. | СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ | 9 |
| 2.1. | Содержание работы | 9 |
| 2.2. | Методы и приемы обучения | 10 |
| 2.3. | Календарный учебный график | 15 |
| 2.4. | Работа с родителями | 22 |
| III. | ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ | 22 |
| 3.1. | Программно-методическое обеспечение | 22 |
| 3.2. | Материально-техническое обеспечение | 23 |
| 3.3. | Расписание занятий | 23 |
| | Литература | 24 |
| | ПРИЛОЖЕНИЯ | 25 |

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса в ДОУ. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей.

Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников – одна из важнейших в жизни современного общества. Для того, чтобы дети были здоровы, педагоги должны привлекать детей к участию в подвижных играх и спортивных соревнованиях, что разовьет у них позитивное отношение к здоровому образу жизни. Ведь физиологическое определение здоровья ребенка – это динамическое и вместе с тем устойчивое к патологическим и экстремальным воздействиям состояние детского организма.

В соответствии с ФГОС ДО физическое развитие должно быть направлено на приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны) и упражнений:

- направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координаций движения, крупной и мелкой моторики обеих рук.

В связи с этим, игровой стретчинг может стать одним из эффективных средств решения поставленных задач.

А игра – это ведущая деятельность ребенка, посредством которого он органично развивается, познает каждый пласт человеческой культуры, взаимоотношения между взрослыми людьми – в семье, их профессиональной деятельности и т. д. Все мы знаем, как трудно заставить себя и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И также хорошо знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений, а с помощью игрового стретчинга занятия физкультурой можно превратить в увлекательную игру-сказкуЮ где дети становятся персонажами.

Таким образом, игровой стретчинг является новым подходом к организации воспитательно-образовательного процесса, одним из средств физического развития ребенка, с помощью которого педагог сможет решить все образовательные задачи, в том числе и обучение.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. 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 стретчинг. Назревает вопрос, что же такое игровой стретчинг и на что он направлен?

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.

Актуальность

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами детских садов, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – отмечается у совсем маленьких детей. Конечно, в первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система, снижается тонус мышц. Тем самым способствует нарушению осанки, кровообращения, сердечнососудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы. Проблема не нова, но достаточно актуальна для воспитанников детского сада. Это показывает необходимость внедрения новых оздоровительных технологий как в образовательный процесс, так и в кружковую работу с воспитанниками. Особое внимание привлекает методика игрового стретчинга. Задача стретчинга состоит в развитии гибкости, подвижности суставов, укреплении мышц без нагрузки на позвоночник, мягкая растяжка. В результате занятий стретчингом у детей формируется правильная осанка, воспитанники «заряжаются энергией». Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы животных, сказочных персонажей и др. можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием их видов, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Актуальность данной программы заключается в том,

что она, посвящена развитию и коррекции физических качеств детей, раскрытию творческих способностей.

Данная программа оформлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в актуальной редакции);
2. Федеральный закон от 01.06.2005 №53-ФЗ «О государственном языке Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 25.10.1991 №1807-1 «О языках народов Российской Федерации»;
4. Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 № 68-ЗРТ «Об образовании»;
5. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992 №1560-ХП «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан»;
6. Конституция Российской Федерации (ст. 68);
7. Конституция Республики Татарстан;
8. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
9. Комментарии к ФГОС дошкольного образования Минобрнауки России, Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249;
10. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
11. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373,
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
14. Постановление от 27 октября 2020 года N 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

15. Постановление от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

16. Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020г. N 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».

17. Устав МБДОУ «Детский сад № 123 «Акчарлак» (от 19.04.2019 №2019).

Программа предназначена для детей от 6 до 7 лет.

Срок реализации программы: 8 месяцев (с октября по май).

Занятия проходят в дневное время, один раз в неделю, длительность 25 минут.

Место проведения занятий – физкультурный зал.

1.2. Цели и задачи

Цель программы: Укреплять здоровье детей и содействовать всестороннему развитию личности дошкольника средствами игрового стретчинга.

Задачи программы:

1. Развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, выносливость, гибкость.

2. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.

3. Укреплять костно-мышечную систему (правильная осанка, скоординированность движений), повышение функциональной деятельности организма и систем организма (сердечно – сосудистая система, дыхательная система)

4. Создавать условия для положительного эмоционального состояния детей и творчества в движении.

1.3. Основные принципы организации занятий

Принцип наглядности является одним из первых принципов обучения, он основывается на показе детям двигательного действия самим преподавателем или более взрослым воспитателем. 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 затраты

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 подхода. 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 ребенка 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.

1.4. Возрастная характеристика детей.

Особенности опорно-двигательного аппарата

К шести годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. Кости рук и ног в процессе роста ребенка претерпевают изменения. До 7 лет происходит бурное их окостенение. Кости таза у новорожденного ребенка состоят из отдельных частей — подвздошной, седалищной, лобковой, сращивание которых начинается с 5-6 лет. Таким образом, костная система детей до 7 лет характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса, что вызывает необходимость тщательно оберегать ее. Мышечная ткань в раннем и дошкольном возрасте претерпевает морфологический рост, функциональное совершенствование и дифференцировку. Когда начинается прямохождение и ходьба, усиленно развиваются мышцы таза и нижних конечностей. Мускулатура рук начинает быстро развиваться в 6—7 лет после структурного оформления костной основы и под влиянием упражнения мышц кисти в результате деятельности ребенка. Своевременному развитию костно-мышечной системы и двигательных функций у детей раннего и дошкольного возраста во многом способствует правильная организация гигиенических условий, среды, питания и физического воспитания.

Развитие психических процессов

У шестилетнего дошкольника прослеживаются значительные изменения в памяти. У ребенка старшего дошкольного возраста расширяется кругозор, знания, умения, все это свидетельствует о количественных и качественных переменах в памяти дошкольника. У ребенка в данном возрасте начинают формироваться задатки произвольной памяти. Дети в возрасте шести лет уже в состоянии четко определить мнемическую цель. Такое возможно при запоминании и припоминании чего-либо.

В старшем дошкольном возрасте на смену наглядно — образному мышлению приходит словесно — логическое. Ребенку уже вполне под силу решать в уме поставленные задачи, а не только совершать операции с наглядными предметами. Он начинает систематизировать знания, усваивает цикличность, причины происходящего. Поэтому на данном этапе ему так необходима помощь взрослых, так как дети еще не способны во многом логически рассуждать, например, о величине объекта и его количестве.

В возрасте 6 лет у детей начинает появляться произвольное внимание уже не по указке взрослого, а под влиянием самоинструкции (дошкольник регулирует этот процесс при помощи внутренней речи). Произвольное внимание возрастает по мере развития его главных свойств (концентрация, объем и др.) и к семи годам дети уже удерживают свое внимание на интеллектуально важных для них объектах.

1.5. Планируемые результаты и способы их проверки

Предполагаемый результат.

- формирование правильной осанки
- формирование мышечной силы
- развитие гибкости, равновесия, вестибулярной устойчивости
- развитие внимания, памяти
- повышение интереса к занятиям.

Дети занимающиеся на занятиях должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях по игровому стретчингу;
- понятие о правильной осанке;
- название снарядов;
- терминологию (игрового стретчинга).

Прогнозируемый результат.

К концу года обучения дети должны знать и уметь:

Дети знают, что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела; названия и расположение основных частей скелета; правила по сохранению здоровья. Стараются правильно выполнить упражнения

игрового стретчинга, упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Снижается уровень заболеваемости.

Формы подведения итогов.

- итоговое занятие;
- открытые занятия для родителей.

Диагностика

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ФИО ребенка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Силовая выносливость мышц брюшного пресса | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Силовая выносливость мышц спины | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Гибкость | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Статическое равновесие | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого баллов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Высокий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Средний | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Низкий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Критерии:

- Низкий: ребенок не выполняет более двух показателей.
- Средний: ребенок не выполняет один из показателей.
- Высокий: ребенок выполняет все показатели.

| Название теста | Описание теста | 6-7 лет |
|---|---|-----------|
| Силовая выносливость мышц брюшного пресса | И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу. | 30 сек. |
| Силовая выносливость мышц спины | И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении. | 20-30сек. |
| Гибкость | И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, | мал: 3- |

| | | |
|------------------------|---|--------------------------|
| | руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени. | бдев: 6-9 |
| Статическое равновесие | И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удерживать равновесие как можно дольше. | мал: 12-20 дев: 15-28 |

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

II. Содержательный раздел программы

2.1. Содержание работы.

Занятия состоят из трех 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.

2.2. Методы и приемы обучения

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 ДОО 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 ощущаемыми.

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

Упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а так же с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска).

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массажа. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

Упражнения специальной направленности.

Включают специально разработанные упражнения, направленные на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, тренировку

мышечно-связочного аппарата. Также упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим 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», «Лошадка» «Кошечка», «Волк», «Звездочка», «Поза воина», «Вторая поза война», «Третья поза война», «Домик», «Дуб», «Ракета», «Пушка», «Ласточка», «Самолет», «Самолет взлетает» 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: «Солнышко», «Качели», «Месяц», «Солнышко садится за горизонт», «Стрела», «Волна», «Лебедь», «Тигр», «Лягушка», «Ковшик», «Ручей», «Бабочка расправляет крылья», «Бабочка полетела» |
| 3. | Декабрь | <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать правильную осанку. 2. Укреплять мышечный корсет. 3. Развивать координацию движений. 4. Разучивание упражнений: «Кустик», «Пенек», «Кузнечик», «Смешной клоун», «Неваляшка», «Слоник», «Собачка», «Страус», «Вафелька», «Пирожок». |

| | | |
|----|---------|---|
| 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: «Цветок», «Сорванный цветок», «Морская звезда», «Черепашка», «Жучок», «Паучок», «Колобок», «Лисичка», «Русалочка» |
| 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: «Карусель», «Сложный замок», «Верблюд», «Рыбка», «Змея», «Коробочка», «Фонарик», «Мостик» |
| 6. | Март | <ol style="list-style-type: none"> 1. Повышать двигательную активность на занятиях. 2. Развивать верхние и нижние мышцы живота. 3. Разучивание упражнений: «Веточка», «Саранча», «Гора», «Павлин», «Матрешка», «Крылья», «Сундучок», «Экскаватор». 4. Повторение изученных упражнений. |
| 7. | Апрель | <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать правильную осанку. 2. Развивать умение выполнять упражнение осознанно. 3. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. 4. Разучивание упражнений: «Каракатица», «Березка», «Большая ель», «Елка», «Маленькая елочка», «Жираф», «Цапля», «Цапля машет крыльями», «Окошко», «Журавль» |
| 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. |

2.3. Календарный учебный график занятий «Игровой стретчинг»

| № п/п | Месяц | Форма | Количество часов | Тема, № занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|------------------|----------------------------|-------------------|-----------------|
| 1. | Ок | Гр | 1 | №1 1.ОРУ без предметов. | Физкультурный зал | Беседа, игровые |

| | | | | | |
|--|---|--|---|-------------------------------------|---------------------|
| | | | <p>2. Упражнения: «Деревце», «Лошадка» «Кошечка», «Волк», «Звездочка».</p> <p>3. П/ игра: «Караси и щука»</p> <p>4. Релаксация: «Воздушные шарик»</p> | | задания, наблюдение |
| | 1 | <p>№2</p> <p>1.ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>2. Упражнения: «Деревце», «Лошадка» «Кошечка», «Волк», «Звездочка», «Поза воина», «Вторая поза война», «Третья поза война».</p> <p>3. П/ игра: « Караси и щука»</p> <p>4. Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.</p> | Физкультурный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение | |
| | 1 | <p>№3</p> <p>1.ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>2. Упражнения: «Деревце», «Лошадка» «Кошечка», «Волк», «Звездочка», «Поза воина», «Вторая поза война», «Третья поза война», «Домик», «Дуб», «Ракета».</p> <p>3. П/ игра: «Мышеловка»</p> <p>4. Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.</p> | Физкультурный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение | |
| | 1 | <p>№4</p> <p>1.ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>2. Упражнения: «Деревце», «Лошадка» «Кошечка», «Волк»,</p> | Физкультурный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение | |

| | | | | | | |
|----|--------|-----------|---|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | | | <p>«Звездочка», «Попа война», «Вторая поза война», «Третья поза война», «Домик», «Дуб», «Ракета», «Пушка», «Ласточка», «Самолет», «Самолет взлетает»</p> <p>3. П/ игра: «Мышеловка»</p> <p>4.. Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.</p> | | | |
| 2. | Ноябрь | Групповая | 1 | <p>№1</p> <p>1.ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>2. Упражнения: «Солнышко», «Качели», «Месяц», «Солнышко садится за горизонт»</p> <p>3.П/ игра: «Охотники и утки»</p> <p>4. Релаксация: «Облака»</p> | Физкультурный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение |
| 1 | | | <p>№2</p> <p>1.ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>2. Упражнения: «Солнышко», «Качели», «Месяц», «Солнышко садится за горизонт», «Стрела», «Волна», «Лебедь»</p> <p>3.П/ игра: «Охотники и утки»</p> <p>4. Релаксация: «Облака»</p> | Физкультурный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение | |
| 1 | | | <p>№3</p> <p>1.ОРУ с гимнастической палкой.</p> | Физкультурный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение | |

| | | | | | | |
|----|---------|-----------|---|--|-----------------------|---|
| | | | | <p>2. Упражнения: «Солнышко», «Качели», «Месяц», «Солнышко садится за горизонт», «Стрела», «Волна», «Лебедь», «Тигр», «Лягушка», «Ковшик».</p> <p>3.П/ игра: «Пустое место»</p> <p>4.Ходьба по искусственной тропе здоровья.</p> | | |
| | | | 1 | <p>№4 1.ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>2. Упражнения: «Солнышко», «Качели», «Месяц», «Солнышко садится за горизонт», «Стрела», «Волна», «Лебедь», «Тигр», «Лягушка», «Ковшик», «Ручей», «Бабочка расправляет крылья», «Бабочка полетела»</p> <p>3.П/ игра: «Пустое место»</p> <p>4. Ходьба по искусственной тропе здоровья.</p> | Физкультур ный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение |
| 3. | Декабрь | Групповая | 1 | <p>№1 1.ОРУ с мячом 2. . Упражнения: «Кустик», «Пенек», «Кузнечик»</p> <p>3.П/ игра: «Белые медведи»</p> <p>4. Релаксация «Мои</p> | Физкультур ный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|---|---|-----------------------|---|
| | | | руки расслаблены...» | | |
| | | 1 | №2 1.ОРУ с мячом. 2. Упражнения: «Кустик», «Пенек», «Кузнечик», «Смешной клоун», «Неваляшка». 3.П/ игра: «Белые медведи» 4. Релаксация «Мои руки расслаблены...» | Физкультур ный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение |
| | | 1 | №3 1.ОРУ без предметов. 2. Упражнения: «Кустик», «Пенек», «Кузнечик», «Смешной клоун», «Неваляшка», «Слоник», «Собачка», «Страус» 3.П/ игра: «Веселые ребята» 4.Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке. | Физкультур ный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение |
| | | 1 | №4 1.ОРУ без предметов. 2.Упражнения: «Кустик», «Пенек», «Кузнечик», «Смешной клоун», «Неваляшка», «Слоник», «Собачка», | Физкультур ный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение |

| | | | | | | |
|----|--------|-----------|---|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | | | | «Страус», «Вафелька», «Пирожок». 3.П/ игра: «Веселые ребята» 4. Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке. . | | |
| 4. | Январь | Групповая | 1 | №1 1.ОРУ с обручем. 2. Упражнения: «Цветок», «Сорванный цветок», «Морская звезда» 3.П/ игра: «Бездомный заяц» 4. . Релаксацию «Волшебный сон». | Физкультурный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение |
| 1 | | | №2 1.ОРУ с обручем. 2. Упражнения: «Цветок», «Сорванный цветок», «Морская звезда», «Черепашка», «Жучок». 3.П/ игра: «Бездомный заяц» 4. Релаксацию «Волшебный сон». | Физкультурный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение | |
| 1 | | | №3 1.ОРУ без предметов. 2. Упражнения: «Цветок», «Сорванный цветок», «Морская звезда», | Физкультурный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение | |

| | | | | | |
|----|---------|-----------|--|-------------------|-------------------------------------|
| | | | <p>«Черепашка», «Жучок», «Паучок», «Колобок»</p> <p>3. П/ игра: «Два мороза»</p> <p>4. Ходьба по искусственной тропе здоровья.</p> | | |
| | | | <p>№4</p> <p>1.ОРУ без предметов.</p> <p>2. Упражнения: «Цветок», «Сорванный цветок», «Морская звезда», «Черепашка», «Жучок», «Паучок», «Колобок», «Лисичка», «Русалочка»</p> <p>3.П/ игра: «Два мороза»</p> <p>4. Ходьба по искусственной тропе здоровья.</p> | Физкультурный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение |
| 5. | Февраль | Групповая | <p>1</p> <p>№1</p> <p>1.ОРУ без предметов.</p> <p>2. Упражнения «Карусель», «Сложный замок», «Верблюд», «Рыбка»</p> <p>3.П/ игра: «Ловишки»</p> <p>4. Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. Релаксация «Звуки прибора»</p> | Физкультурный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|-----------------------|---|
| | | | 1 | №2 1.ОРУ с мячом. 2. Упражнения: «Карусель», «Сложный замок», «Верблюд», «Рыбка», «Змея», «Коробочка», Фонарик» 3.П/ игра: «Ловишки» 4. Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. Релаксация «Звуки прибора» | Физкультур ный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение |
| | | | 1 | №3 1.ОРУ с гимнастической палкой. 2. Упражнения: «Карусель», «Сложный замок», «Верблюд», «Рыбка», «Змея», «Коробочка», Фонарик», «Мостик» 3.П/ игра: «Попади в обруч» замок», «Верблюд», «Рыбка», «Змея», 4. Ходьба по искусственной тропе здоровья. | Физкультур ный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение |
| | | | 1 | №4 1.ОРУ с гимнастической палкой. 2. Упражнения: «Карусель», «Сложный замок», «Верблюд», | Физкультур ный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение |

| | | | | | | |
|----|------|-----------|--|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | | | | «Рыбка», «Змея», «Коробочка», «Фонарик», «Мостик» 3.П/ игра: «Попади в обруч» 4. Ходьба по искусственной тропе здоровья. | | |
| 6. | Март | Групповая | 1 | №1 1.ОРУс обручем. 2. Упражнения: «Веточка», «Саранча», «Гора» 3.П/ игра: «Хитрая лиса» 4. Массаж стоп, мячами массажерами. | Физкультурный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение |
| 1 | | | №2 1.ОРУс обручем. 2. . Упражнения: «Веточка», «Саранча», «Гора», «Павлин», «Матрешка» 3.П/ игра: «Хитрая лиса» 4. Массаж стоп, мячами массажерами. | Физкультурный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение | |
| 1 | | | №3 1.ОРУ С гантелями, упражнения выполнять 7-8 раз 2. Упражнения: «Веточка», «Саранча», «Гора», «Павлин», «Матрешка», «Крылья», «Сундучок» 3.П/ игра: «Паук и мухи» | Физкультурный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение | |

| | | | | | | |
|----|--------|-----------|--|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | | | 4. Массаж стоп, мячами массажерами. Релаксация «На лесной опушке» | | | |
| | | 1 | №4 1.ОРУ с гантелями. 2. Упражнения: «Веточка», «Саранча», «Гора», «Павлин», «Матрешка», «Крылья», «Сундучок», «Экскаватор». 3.П/ игра: «Паук и мухи» 4. Массаж стоп, мячами массажерами. Релаксация «На лесной опушке» | Физкультурный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение | |
| 7. | Апрель | Групповая | 1 | №1 1.ОРУ с мячом 2. Упражнения: «Каракатица», «Березка» 3.П/ игра: «Удочка» 4.Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами. | Физкультурный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение |
| | | | 1 | №2 1.ОРУ с мячом 2. Упражнения: «Каракатица», «Березка», «Большая ель», «Елка», «Маленькая елочка» 3.П/ игра: «Удочка» | Физкультурный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение |

| | | | | | |
|--|--|---|---|-------------------|-------------------------------------|
| | | | 4.Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами. | | |
| | | 1 | №3 1.ОРУ без предметов. 2. Упражнения: «Каракатица», «Березка», «Большая ель», «Елка», «Маленькая елочка», «Жираф», «Цапля» 3.П/ игра: «Передай мяч» 4. Релаксация «Рождение цветка» | Физкультурный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение |
| | | 1 | №4 ОРУ без предметов. 2. Упражнения: «Каракатица», «Березка», «Большая ель», «Елка», «Маленькая елочка», «Жираф», «Цапля», «Цапля машет крыльями», 3.П/ игра: «Передай мяч» 4. Релаксация «Рождение цветка» | Физкультурный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение |

| | | | | | | |
|----|-----|-------------|---|---|-------------------|---|
| 8. | Май | Групповая | 1 | №1 1.ОРУ без предметов. 2. Упражнения: «Деревце», «Лошадка», «Кошечка», «Собачка», «Слоник», «Морская звезда», «Змея», «Рыбка», «Коробочка», «Фонарик». 3.П/ игра: «Совушка» 4.Массаж стоп, мячами массажерами. | Физкультурный зал | Беседа, игровые задания, наблюдение |
| | | Индивидуаль | 1 | Диагностика состояния здоровья | Физкультурный зал | Наблюдение, упражнения, игровые задания |
| | | | 1 | Диагностика состояния здоровья | Физкультурный зал | Наблюдение, упражнения, игровые задания |
| | | Группо | 1 | Итоговое (открытое) занятие | Физкультурный зал | |

2.3. Работа с родителями

| № п/п | Дата | Мероприятие |
|-------|----------|--|
| 1. | Сентябрь | 1. О работе кружка «Игровой стретчинг» 2. Консультация «Игровой стретчинг в физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста» 3. Консультирование по запросам родителей. |
| 2. | Январь | 1. Консультация «Стретчинг – как средство формирования правильной осанки» 2. Консультирование по запросам родителей. |
| 3. | Май | 1.Итоги работы за год. 2. Консультирование по запросам родителей. |

III. Организационный раздел программы

3.1 Программно-методическое обеспечение

Оборудование зала

1. Шведская стенка
2. Настенные мишени
3. Индивидуальные коврики
4. Массажные дорожки
5. Ребристые доски
6. Мячи резиновые разных размеров
7. Мячи массажные (мячи -«ёжики»)
8. Гимнастические мячи («фитболы»)
9. Скамейки
10. Гимнастические палки
11. Обручи
12. Массажеры для ног
13. Мешочки с песком
14. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)
15. Кольца от серсо
16. Веревки
17. Дорожки со следами

3.2. Материально-техническое обеспечение

1. Магнитофон
2. CD-диски, флеш карты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Используемая литература

1. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников.- 3-е изд. –М. : ТЦ Сфера, 2017.- 112с.
2. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольной организации: планирование, занятия, комплексы, спортивно-досуговые мероприятия. Волгоград: Учитель.-163с.
3. Е.Н. Вареник. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., ТЦ Сфера, 2008 г.
4. О.В. Козырева. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
5. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность- источник здоровья детей. М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.-96 с.

