

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 6 комбинированного вида Пушкинского района Санкт-Петербурга  
«Речецветик»

ПРИНЯТА  
решением Педагогического совета  
ГБДОУ № 6  
Протокол от 07.12.2021 г. № 2

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ от 07.12.2021 г. № 165/1

СОГЛАСОВАНА  
Советом родителей  
(законных представителей)  
Протокол от 07.12.2021 № 2



*Н.Ю. Леонтьева*  
Н.Ю. Леонтьева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»**

Возраст обучающихся: от 5 до 7 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Тимофеева Наталья Александровна,  
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург  
2021

## Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Направленность Программы.....	4
1.2.	Отличительные особенности Программы.....	4
1.3.	Актуальность Программы.....	5
1.4.	Цели и задачи Программы.....	5
1.5.	Основные принципы занятий .....	6
1.6.	Адресат Программы.....	6
1.7.	Сроки реализации Программы.....	7
1.8.	Форма занятий.....	7
1.9.	Планируемые результаты, мониторинг результатов освоения Программы.....	7
1.10.	Формы проведения итогов реализации Программы.....	9
2.	Содержание Программы.....	9
2.1.	Учебный план.....	9
2.1.1.	Первый года обучения.....	9
2.1.2.	Второй год обучения.....	9
2.2.	Календарный учебный график.....	10
2.3.	Календарно-тематическое планирование.....	10
2.3.1.	Первый года обучения.....	10
2.3.2.	Второй год обучения.....	14
2.4.	Основное содержание проведения занятий игрового стретчинга.....	17
2.4.1.	Характеристика разделов Программы.....	19
2.5.	Методическое и материально-техническое сопровождение.....	19
2.5.1.	Методическое сопровождение.....	19
2.5.2.	Материально-техническое сопровождение.....	20
2.6.	Оценочные материалы.....	20

## 1. Пояснительная записка

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. Дополнительная общеразвивающая программа «Игровой стретчинг» (далее Программа) является программой, реализуемой в Государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 6 комбинированного вида Пушкинского района Санкт-Петербурга «Речецветик» (далее ГБДОУ) и направлена на обеспечение целостного процесса физического, психического и умственного развития личности ребенка.

В данной Программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО (Санкт-Петербург). Актуально использовать методику именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме.

Программа реализуется в ГБДОУ с детьми в возрасте от 5 до 7 лет. Задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной в работе ГБДОУ. Ее успешное решение во многом зависит от внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания детей дошкольного возраста.

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. 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, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы. Очень важно заниматься именно с детьми 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 сюжету. На занятии даётся сказка – игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.6348-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства РФ от 15 августа 2013 г. №706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617 « Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

### **1.1. Направленность Программы**

«Игровой стретчинг» - программа физкультурно-спортивной направленности.

Суть стретчинга - реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка.

В Программе представлены различные здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение физического и психического развития ребёнка (в Программе используются: коммуникативные игры, гимнастика, подвижные игры, точечный самомассаж, дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

- Коммуникативные игры – это игры на развитие коммуникативных навыков детей (передача информации посредством языка, речи или иных знаковых систем в процессе межличностного взаимодействия).

- Гимнастика — это комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные упражнения стретчинга.

- Подвижные игры – это активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

- Дыхательные упражнения - комплекс упражнений, позволяющий задействовать значительную часть легких, благодаря чему в кровь поступает больше кислорода.

- Гимнастика для глаз – это упражнения для предотвращения снижения зрения и снятия усталости глаз.

- Пальчиковая гимнастика – это инсценировка каких-либо рифмовок или потешек с помощью пальчиков.

- Релаксационная гимнастика – метод воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.

### **1.2. Отличительные особенности Программы**

Отличительные особенности программы заключаются в самой структуре программы, в её содержательной части, в организационно-педагогической основе обучения:

- групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;
- обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а также более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.

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

### **1.3. Актуальность Программы**

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

Современная окружающая среда требует серьёзного подхода к организации жизни, сбережению и укреплению здоровья детей. 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, сердечно-сосудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы. Проблема не нова, но достаточно актуальна для воспитанников ГБДОУ. 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, укреплению 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 развивает и корректирует физические качества детей, раскрывает их творческие способности.

### **1.4. Цель и задачи Программы**

#### Цель:

Укрепление физического и психического здоровья дошкольника средствами игрового стретчинга.

#### Задачи:

- Образовательные:
  - Обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга.
  - Обучить планировать свою игру и работу.
  - Обучить культуре движений, раскованному владению своим телом.
  - Обучить конструктивному взаимодействию в рамках как малой, так и большой группы.

- Развивающие:
  - Развивать образное, логическое и ассоциативное мышление.
  - Развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, выносливость, гибкость;
  - Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
  - Развивать способность к самооценке и самоконтролю.
- Воспитательные:
  - Вызвать у детей интерес к занятиям физической культурой.
  - Воспитывать чувство коллективизма.
  - Воспитывать культуру проведения досуга.

### **1.5. Основные принципы занятий**

1. Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.
2. Доступность. Разучивание упражнений от простого к сложному, от известного к неизвестному. Необходимо учитывать степень подготовленности ребенка.
3. Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнения, усложнение техники их выполнения.
4. Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
5. Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
6. Сознательность. Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях. Все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторения упражнений, амплитудой движения.

### **1.6. Адресат Программы**

Дошкольный период является весьма значимым для развития ребёнка. Возрастной рубеж 5-7 лет – один из самых ценных этапов в жизни детей. Чрезвычайная подвижность, подражательная активность, всё это говорит о колоссальных потенциальных возможностях его развития. В это же время дошкольники отличаются быстрой сменой настроения, утомляемостью. Они плохо владеют своим телом, у них не развита координация.

Если в этот период не работать над точностью, ловкостью и координацией движений, то в процессе интенсивного роста ребёнка возникает диспропорция в управлении двигательным аппаратом.

Неуклюжесть движений может быть причиной застенчивости, робости, неуверенности в себе в старшем возрасте, что, в свою очередь, мешает социальной адаптации ребёнка.

В этом возрасте важна профилактика нарушения осанки, так как этот возраст наиболее подвержен отрицательному влиянию средовых факторов в силу недостаточности мышечного корсета и адаптации к длительному сидению за партой. Формирование правильной осанки весьма важно для укрепления общего здоровья детей, так как

заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем среди дошкольников взаимосвязаны с нарушением осанки.

Продолжается рост тела, окостенение. Скелет в основном крепок, можно давать больше упражнений для упругости и силы. Усилен рост ног. Руки и ноги окрепли, а пальцы рук более подвижны.

Взросла и координация движений, их точность. У некоторых детей встречается импульсивный характер движений, стремление обратить на себя внимание. Хорошо координирована походка, отсутствуют лишние движения. Действия их уже подконтрольны сознанию и могут регулировать силу упражнений, подчинять их своей воле. Дети уже интересуются, почему надо выполнять так, а не иначе, понимают их пользу, связь между способом выполнения упражнения и конечным результатом. Они более настойчивы в преодолении трудностей, многократно повторяют упражнения.

Дети могут уже работать дружно, хорошо понимают команду, сохраняют исходное положение, выделяют главное в осанке и позах. Хорошо сохраняют пространственную ориентацию, более организованны и дисциплинированы. Умеют анализировать свои успехи и успехи других, даже стремятся помогать друг другу.

Многие из них выполняют упражнения дома по своей инициативе - их уже привлекает результат упражнений.

Уже можно добиваться от них пластики движений, их красоты, четкости. Словесные указания при том важнее показа упражнения.

В основном эти дети хорошо чувствуют музыкальный ритм, подчиняются ему. Можно также на вербальном (словесном) уровне работать с дыханием, объясняя, когда делать вдох, а когда выдох. В этом возрасте важно воспитывать интерес у детей к ежедневным занятиям дома. Упражнения повторять 6- 8 раз.

### **1.7. Сроки реализации Программы**

Срок реализации программы— 2 года, 64 учебных часа.

Тематический план для группы включает в себя 32 учебных часа в год. Настоящей программой предусматривается 30 занятий по 30 минут (1 занятие в неделю) в старшем дошкольном возрасте. Группы для детей 5-7 лет до 12 человек. Занятия проводятся во вторую половину дня, не нарушая непрерывную образовательную деятельность и другие режимные моменты.

### **1.8. Форма занятий**

Форма обучения: групповая

Обучающие занятия, практические (игровые) занятия, самостоятельная деятельность в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Упражнения каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц.

Место проведения: спортивный зал.

### **1.9. Планируемые результаты, мониторинг результатов освоения Программы**

Результатом освоения Программы является развитие физических и скоростно-силовых качеств. Занятия, организованные по методике игрового стретчинга, также

эффективно влияют на общее состояние здоровья, уровень физического развития и развития физических качеств у детей дошкольного возраста, и положительно влияют на психоэмоциональные состояния ребенка в целом. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человек и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого.

Итогом регулярных занятий стретчингом является:

- отсутствие травм вследствие использования триады: напряжение – расслабление – растяжение;
- значительное улучшение гибкости за счет статического растягивания;
- значительное улучшение подвижности суставов;
- развитие ловкости и гибкости за счет растягивания мышц;
- снятие мышечного напряжения;
- укрепление мышцы спины, появление красивой осанки;
- развитие лучшей координации движений, повышение способности двигаться;
- улучшение пластичности;
- раскрытие творческого потенциала, артистизма;
- улучшение самочувствия и настроения;
- выполняя упражнения в парах, развиваются дружеские взаимоотношения, коллективизм.

Вся работа проходит с позитивным настроем, что положительно сказывается на всех участниках образовательного процесса. Стретчинг раскрепощает детей, делая их открытыми и жизнерадостными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что, в свою очередь, вовлекает детей в процесс физкультурных занятий. Дети с огромным желанием ждут следующих занятий.

Программа предусматривает проведение мониторинга физического развития детей 2 раза в год (в октябре и мае), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы. Кроме того, родители и воспитатели знакомятся с работой педагога и детей дополнительного образования «Игровой стретчинг» на коллективных просмотрах в начале, в середине и в конце учебного года, где имеют возможность оценить достижения своих детей.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребенка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы.



## 1.10. Формы подведения итогов реализации Программы

Форма подведения итогов:

- открытое занятие;
- индивидуальная беседа;
- презентация;
- фотовыставка.

Диагностические мероприятия позволяют отследить успехи учащихся на каждом этапе обучения.

## 2. Содержание Программы

### 2.1. Учебный план

#### 2.1.1. Первый год обучения

Название раздела, темы	Всего (ч)			Теория (ч)			Практика (ч)		
	нед	мес	год	нед	мес	год	нед	мес	год
Вводное занятие	1	-	1	1	-	1	1	-	1
Диагностика	2	-	2	-	-	-	2	-	2
Игровая разминка	1	4	28	1	4	28	1	4	28
Игровой стретчинг	1	4	28	1	4	28	1	4	28
Игры на релаксацию	1	4	28	1	4	28	1	4	28
Подвижные игры малой (средней) подвижности	1	4	28	1	4	28	1	4	28
Итоговое занятие для родителей	1		1				1		1

#### 2.1.2. Второй год обучения

Название раздела, темы	Всего (ч)			Теория (ч)			Практика (ч)		
	нед	мес	год	нед	мес	год	нед	мес	год
Вводное занятие	1	-	1	1	-	1	1	-	1
Диагностика	2	-	2	-	-	-	2	-	2
Игровая разминка	1	4	28	1	4	28	1	4	28
Игровой стретчинг	1	4	28	1	4	28	1	4	28
Игры на релаксацию	1	4	28	1	4	28	1	4	28

Подвижные игры малой (средней) подвижности	1	4	28	1	4	28	1	4	28
Итоговое занятие для родителей	1		1				1		1

## 2.2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	03.10.2022	25.05.2023	32	32	1 раз в неделю 30 минут
2 год	02.10.2023	29.05.2024	32	32	1 раз в неделю 30 минут

## 2.3. Календарно-тематическое планирование

### 2.3.1. Первый год обучения

Месяц	Номер занятия	Тема	Цель
<b>Октябрь</b>	1	Вводное	Знакомство, введение в тему, детский инструктаж, рассматривание пособий и материалов
	2	Диагностическое занятие	Проводится как входной контроль до, во время прохождения тем (беседа, практические задания, соревнования внутри группы).
	3	«Цыпленок и солнышко»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Цыпленок и солнышко» Игры на релаксацию «Клякса» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Горячий мяч»
	4	«Спать пора»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Спать пора» Игры на релаксацию «Клякса» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Великаны - карлики»
<b>Ноябрь</b>	5	«Лесовички»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Лесовички» Игры на релаксацию «Самолеты» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Угадай по голосу»

	6	«Лесовички-2»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Лесовички-2» Игры на релаксацию «Самолеты» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Жмурка»
	7	«Кто поможет воробью?»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Кто поможет воробью» Игры на релаксацию «Мыльные пузыри» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Ходим мы по залу»
	8	«Кто я?»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Кто я?» Игры на релаксацию «Мыльные пузыри» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Апчхи»
<b>Декабрь</b>	9	«Волшебные яблоки»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Волшебные яблоки» Игры на релаксацию «Улыбнись - рассердись» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Едем на мопеде»
	10	«Невоспитанный мышонок»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Невоспитанный мышонок» Игры на релаксацию «Улыбнись - рассердись» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Тише едешь, дальше будешь»
	11	«Пусть приходит зима»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Пусть приходит зима» Игры на релаксацию «Снеговик» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Повстречались»
	12	«Птица-найденыш»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Птица-найденыш» Игры на релаксацию «Снеговик» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Зеваки»
<b>Январь</b>	13	«Как у слоненка хобот появился»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Как у слоненка хобот появился» Игры на релаксацию «Вьюга и сугроб» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Вам письмо»
	14	«Три брата»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Три брата» Игры на релаксацию «Вьюга и сугроб»

			Подвижные игры малой (средней) подвижности «Как живешь?»
	15	«Рябинка»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Рябинка» Игры на релаксацию «Лимон» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Ниточка, иголочка, узелок»
	16	«Королевич-змея»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Королевич-змея» Игры на релаксацию «Лимон» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Тишина у пруда»
<b>Февраль</b>	17	«Воробей и карасик»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Воробей и карасик» Игры на релаксацию «Олени» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Запрещенное упражнение»
	18	«Близко и далеко»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Близко и далеко» Игры на релаксацию «Олени» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Повтори движение»
	19	«Калиф-аист»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Калиф-аист» Игры на релаксацию «Кулачки» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Разверни круг»
	20	«Калиф-аист-2»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Калиф-аист-2» Игры на релаксацию «Кулачки» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Затейники»
<b>Март</b>	21	«Хвастунишка»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Хвастунишка» Игры на релаксацию «Булочки» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Зоопарк»
	22	«Лягушонок и лошадка»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Лягушонок и лошадка» Игры на релаксацию «Булочки» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Царь горох»
	23	«Верный слуга»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Верный слуга» Игры на релаксацию «Штанга» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Жмурка»

	24	«Чижики»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Чижики» Игры на релаксацию «Штанга» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Сделай фигуру»
<b>Апрель</b>	25	«Как медвежонок себя напугал»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Как медвежонок себя напугал» Игры на релаксацию «Улыбка» Подвижные игры малой (средней) подвижности «У кого мяч»
	26	«Про козла Козьму»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Про козла Козьму» Игры на релаксацию «Улыбка» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Ниточка, иголочка, узелок»
	27	«Белая змея»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Белая змея» Игры на релаксацию «Игрушки» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Вам письмо»
	28	«Белая змея-2»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Белая змея-2» Игры на релаксацию «Игрушки» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Запрещенное движение»
<b>Май</b>	29	«Ёженька»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Ёженька» Игры на релаксацию «Мороженое» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Едем на мопеде»
	30	«Как море стало соленым»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Как море стало соленым» Игры на релаксацию «Мороженое» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Повтори движение» (руки, плечи..)
	31	Диагностическое занятие	Игровая разминка Игровой стретчинг «Белая змея-2» Игры на релаксацию «Мороженое» Подвижные игры малой (средней) подвижности «10 передач»
	32	Итоговое занятие для родителей	Игровая разминка Игровой стретчинг «Цыпленок и солнышко» Игры на релаксацию по выбору детей Подвижная игра малой подвижности «Апчхи»

### 2.3.2.Второй год обучения

Месяц	Номер занятия	Тема	Цель
Октябрь	1	Вводное	Знакомство, введение в тему, детский инструктаж, рассматривание пособий и материалов
	2	Диагностическое занятие	Проводится как входной контроль до, во время прохождения тем (беседа, практические задания, соревнования внутри группы).
	3	«Змей и королевская дочь»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Змей и королевская дочь» Игры на релаксацию «Слон» Подвижные игры малой (средней) подвижности «День-ночь»
	4	«Змей и королевская дочь-2»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Змей и королевская дочь-2» Игры на релаксацию «Слон» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Пирог»
Ноябрь	5	«Честное гусеничное»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Честное гусеничное» Игры на релаксацию «Струна» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Тише едешь - дальше будешь»
	6	«Сердобольный лесоруб»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Сердобольный лесоруб» Игры на релаксацию «Струна» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Тише едешь - дальше будешь»
	7	«Живая вода»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Живая вода» Игры на релаксацию «Солдатики и куклы» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Спасатели»
	8	«Живая вода-2»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Живая вода-2» Игры на релаксацию «Мороженое» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Спасатели»
Декабрь	9	«На зеленой иголке»	Игровая разминка Игровой стретчинг «На зеленой иголке» Игры на релаксацию «Мороженое»

			Подвижные игры малой (средней) подвижности «Снежинка, сосулька, метель»
	10	«Как зайцы волка напугали»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Как зайцы волка напугали» Игры на релаксацию «Сосулька» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Снежинка, сосулька, метель»
	11	«Ворона и канарейка»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Ворона и канарейка» Игры на релаксацию «Сосулька» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Веселый смех»
	12	«Просто так»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Просто так» Игры на релаксацию «Пирог» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Веселый смех»
<b>Январь</b>	13	«Пропавшая принцесса»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Пропавшая принцесса» Игры на релаксацию «Пирог» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Оттолкни мяч»
	14	«Синичка»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Синичка» Игры на релаксацию Подвижные игры малой (средней) подвижности «Оттолкни мяч»
	15	«Три пёрышка»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Три пёрышка» Игры на релаксацию «Кирпичики» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Ровным кругом»
	16	«Девочка и джин»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Девочка и джин» Игры на релаксацию «Кирпичики» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Оттолкни мяч»
<b>Февраль</b>	17	«Муравьи не сдаются»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Муравьи не сдаются» Игры на релаксацию «Мороженое» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Водяной»
	18	«Муравьи не сдаются-2»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Муравьи не сдаются-2» Игры на релаксацию «Мороженое» Подвижная игра малой подвижности «Паучок»

	19	«Королевич, который ничего не боялся»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Королевич, который ничего не боялся» Игры на релаксацию «Шарик» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Шел козел по лесу»
	20	«Как звери филина лечили»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Как звери филина лечили» Игры на релаксацию «Шарик» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Шел козел по лесу»
<b>Март</b>	21	«Кнут-музыкант»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Кнут-музыкант» Игры на релаксацию «Отдых на море» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Прокати мяч» (игра с парашютом)
	22	«Кнут-музыкант-2»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Кнут-музыкант-2» Игры на релаксацию «Отдых на море» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Прокати мяч»
	23	«Откуда у тигра черные полосы»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Откуда у тигра черные полосы» Игры на релаксацию «Холодно - тепло» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Замри»
	24	«Странный крокодил»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Странный крокодил» Игры на релаксацию «Холодно - тепло» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Увидел, промолчи»
<b>Апрель</b>	25	«Золотая птица»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Золотая птица» Игры на релаксацию «Мы летим под облаками» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Увидел, промолчи»
	26	«Золотая птица-2»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Золотая птица-2» Игры на релаксацию «Мы летим под облаками» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Ловкие пальцы»



	27	«Заяц-огородник»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Заяц-огородник» Игры на релаксацию «Кораблик» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Ловкие пальцы»
	28	«Очки»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Очки» Игры на релаксацию «Кораблик» Подвижные игры малой (средней) подвижности «У кого игрушка»
<b>Май</b>	29	«Два колдуна»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Два колдуна» Игры на релаксацию «Мы летим над облаками» Подвижные игры малой (средней) подвижности «У кого игрушка»
	30	«Два колдуна-2»	Игровая разминка Игровой стретчинг «Два колдуна-2» Игры на релаксацию «Пирог» Подвижные игры малой (средней) подвижности
	31	Диагностическое занятие	Игровая разминка Игровой стретчинг «» Игры на релаксацию «Мороженое» Подвижные игры малой (средней) подвижности «День-ночь»
	32	Итоговое занятие для родителей	Игровая разминка Игровой стретчинг «Честное гусеничное» Игры на релаксацию «Солдатики и куклы» Подвижные игры малой (средней) подвижности «Едем на мопеде»

## 2.4. Основное содержание проведения занятий игрового стретчинга

Весь материал предлагается детям с учётом их возрастных и психомоторных особенностей.

Дети строятся в шахматном порядке, ориентируясь, чтобы не мешать друг другу. Проверяется правильность осанки детей, и под музыку дети здороваются с преподавателем.

### **Первая часть. Вводная (5 минут).**

Ставится задача подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятия. Ходьба – бодрая, спокойная, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка» вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена, Бег – лёгкий, ритмичный, передающий различные образы «бабочки», «птички», «ручейки» (младший возраст), а также высокий, широкий, пружинящий Прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскоки

Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различных движений, пружинность), упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения.

### **Вторая часть. Основная. (Сказка - 20 минут).**

Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника «зёрнышко». Упражнения проводятся в виде сказочных путешествий, по ходу которых дети изображают сказочных персонажей, выполняя упражнения на различные группы мышц. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу слушателя (обязательно с прямой спиной).

Когда дети сели, преподаватель начинает сюжетно-ролевую игру. Игры проводятся в виде сказочных путешествий. На каждом занятии игра новая, используется новый сюжет. Игра должна быть интересной для детей, проводиться эмоционально, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки.

Сюжет сказок строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Время выполнения всех упражнений 9-10 минут. Сюжеты игр должны быть доступны пониманию детей, расширять кругозор, воспитывать их эстетически и этически. В основном используются сюжеты народных сказок, сказок русских и зарубежных писателей.

Подбор сказок, помогающих интерпретировать музыкальный показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически. Используется наглядная форма работы, показ педагогом физических упражнений, подражания, имитация известных детям движений в игровой форме.

Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.

Показ упражнений осуществляется условными жестами, мимикой, словесными указаниями.

Использование приема «Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.

Используются пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога.

Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный, позволяющий решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.

После сказки проводится мышечная и эмоциональная релаксация под соответствующую музыку. Для снятия психоэмоционального напряжения и возбуждения после физических нагрузок проводятся специальные релаксационные упражнения с использованием игровых приемов. Большинство детей способны расслабиться, входя в предложенный образ, о чем можно судить по внешнему виду ребенка: спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание. При использовании релаксации стоит придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Детям дается возможность почувствовать приятное тепло, комфорт, удовольствие, покой расслабленного тела. Сопровождение: «дышите свободно, слушайте, что я вам расскажу».

Основой используемых упражнений является мышечная релаксация по представлению. Эффект усиливается сопровождением приятной, спокойной музыки. Упражнения подбираются с учётом тематики сказки.

### **3 часть. Заключительная (5 минут).**

В этой части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяют двигательные навыки самостоятельно импровизируют, создавая пластический образ, воображение, фантазию, различают эмоции в мимике и пантомимике. Подвижные игры: «Вправо - влево», «Совушка», «Иголочка - шей», «Дракончик», «Эхо», «Надувной шарик», «Резиновая игрушка», человечки», «Воротники – кто быстрее» и т. д.

Заканчивается занятие подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем.

## **2.4.1. Характеристика разделов Программы**

Раздел **«Игровая разминка»** является основой для развития двигательных способностей занимающихся.

Раздел **«Игровой стретчинг»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения на растяжку мышц и сухожилий в игровой сюжетной форме.

Раздел **«Игры на релаксацию»** включает игры на мышечное расслабление, релаксационное дыхание, эмоциональное расслабление.

сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Раздел **«Подвижные игры малой (средней) подвижности»** содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, ролевые ситуации, образные сравнения, соревнования.

## **2.5. Методическое и материально-техническое обеспечение программы**

### **2.5.1. Методическое сопровождение:**

1. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб, 2007 г.
2. Назарова А.Г. Сказки.
3. USB-носитель с музыкальным сопровождением (А.Г.Назаровой)
4. Еромыгина М.В. Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
5. Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
6. Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
7. Павлова Н.М. Парциальная программа физического развития дошкольников «Ритмические сказки». 3-7 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
8. Трясорукова Т.П. Игры для дома и детского сада на снижение психо-эмоционального и скелетно-мышечного напряжения / Т.П.Трясорукова. – Ростов н/Д: Феникс, 2020.

9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014.
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016.

### **2.5.2. Материально-техническое сопровождение**

Практические занятия проводятся в физкультурном зале, где создана современная развивающая пространственная среда, которая отвечает требованиям федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, является доступной, безопасной, содержательной, многофункциональной, трансформируемой, вариативной.

Как необходимое условие реализации Программы в зале имеется:

1. Гимнастические скамейки – 3
2. Индивидуальные коврики – 12
3. Магнитофон – 1
4. Пособия с упражнениями для дыхательной гимнастики
5. Диск «Звуки природы»
6. Инвентарь для профилактики плоскостопия
7. Массажные коврики
8. Инвентарь для развития физических качеств и двигательных навыков;
9. Картотеки подвижных игр
10. Картотеки на релаксацию

## **2.6. Оценочные материалы**

### **Тестирование на подвижность:**

#### **1.Голеностопный сустав**

Разгибание ног в голеностопном суставе при выпрямленном колене. При нормальной подвижности угол между поверхностью пола и ногой должен составлять 50-60 градусов.

#### **2.Тазобедренный сустав**

Разгибатели бедра и сгибатели колена (мышцы задней поверхности бедра). Тестирующий берется за поднимаемую ногу (одна рука кладется сверху на колено, предотвращая его произвольное сгибание, а другая захватывает снизу голеностоп). Ноги расслаблены. При нормальной растяжимости мышц задней поверхности бедра и подвижности в тазобедренном суставе угол между ногами составляет 60 – 70 градусов.

#### **3.Сгибатели бедра – разгибатели колена**

Лечь на живот, согнуть ногу в колене и с помощью рук попытаться коснуться пяткой ягодицы. При этом бедро сгибаемой ноги не должно отрываться от пола. В норме пятка должна касаться ягодицы при разогнутом тазобедренном суставе. При недостаточной гибкости подвздошнопоясничной мышцы возникает произвольное компенсаторное сгибание ноги в тазобедренном суставе. При недостаточной гибкости прямой мышцы бедра испытуемый произвольно изгибает спину назад. Изменение гибкости тестируемой группы мышц в процессе тренировок можно определять по уменьшению или увеличению расстояния от колена согнутой ноги до пола.

#### **4.Разведение ног в тазобедренных суставах**

Раздвинуть ноги как можно шире при условии, что туловище должно быть направлено строго вверх, а стопы – вперед. Руками можно опираться о гимнастическую стенку. В норме угол между ногами должен составлять не менее 90 градусов.

#### **5 Супинация ноги в тазобедренном суставе**

Сесть на стул. Одну ногу поднять, согнуть и положить на колено другой ноги. В норме голень согнутой ноги приводится с помощью рук в горизонтальное положение.

#### **6.Разгибание плеча вверх**

Сесть на стул, поднять руки, согнуть их так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. В норме кончики пальцев скрещенных рук должны касаться нижнего края лопаток.

#### **7.Наклоны вперед**

Встать прямо, соединив ноги. Наклониться вперед, не сгибая при этом ноги и свесив расслабленные руки вниз. В норме кончики пальцев должны касаться пола. Это достижение свидетельствует о хорошей гибкости позвоночника и хорошей растяжимости задней поверхности бедра.

#### **8.Наклоны назад**

Лечь на живот. Стопы просунуты под планку гимнастической стенки или прижимаются к полу партнером. При выполнении теста следить за тем, чтобы передняя поверхность бедер не отрывалась от поверхности пола за счет разгибания спины назад. Большому давлению подвергаются суставные поверхности и отростки позвонков. Поэтому при возникновении боли у тестируемого упражнение следует прекратить. В норме расстояние между грудной костью и полом должно составлять 10 – 20 сантиметров.

#### **9.Наклоны туловища в сторону**

Наклон туловища в сторону, не допуская отклонения тела назад. Ягодицы не должны смещаться вдоль стены вслед за туловищем. В норме кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

#### **10.Повороты туловища в сторону**

Сесть на стул и развести ноги, как минимум, на 50 сантиметров и упереться руками в колени. Не меняя положения таза и ног, развернуть туловище как можно дальше назад. В норме при повороте в сторону-назад тестируемый видит поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии 2 метров сзади.

#### **Критерии оценки умений и навыков воспитанников**

##### **Высокий уровень:**

- у ребенка развиты физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
- ребенок умеет правильно принимать исходное положение по названию;
- умеет самостоятельно выполнять изученные упражнения; верно и качественно выполняет упражнения;
- умеет самостоятельно придумывать новые сюжеты и композиции, используя знакомые упражнения.

##### **Средний уровень:**

- у ребенка развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
- ребенок умеет принимать исходное положение при его расшифровке;
- умеет выполнять изученные упражнения с возможным объяснением и показом взрослого;
- верно и качественно выполняет упражнения;

-умеет строить новый сюжет с небольшой помощью педагога.

**Низкий уровень:**

-у ребенка недостаточно развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);

-ребенок не может самостоятельно принять исходное положение и выполнить знакомое упражнение;

-неверно и некачественно выполняет упражнения;

-не может построить новую сюжетную линию даже с небольшими подсказками педагога.