

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 86 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара

**ПРИНЯТО**

На педагогическом совете

Протокол № 1

От «20» августа 2018г.



**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАДОУ №86

Мисон А.М. Плотникова

«25» сентября 2018г.

**Дополнительная образовательная программа  
физкультурно – оздоровительного кружка для  
детей с 3 до 5 лет**

## **«Игровой стретчинг»**

Срок реализации 2 года

**Автор программы:**  
воспитатель высшей  
кв. категории  
Костромина О. В.

г. Сыктывкар

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Е.И. Зувев «Волшебная сила растяжки»

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника, связно-мышечной системы, профилактику плоскостопия, полноценное развитие и улучшение функций всего опорно-двигательного аппарата. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки, обладает коррекционным воздействием, 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.

В данной программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО ( Санкт-Петербург), а также оздоровительно-развивающая программа «Са-фи-дансе» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина). Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. 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 образы 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, изображают явления природы, хорошо знакомые предметы быта, тем самым выполняя в интересной и увлекательной форме сложные физические упражнения. Движения выполняются под соответствующую музыку.

В программе представлены различные здоровые берегающие технологии: коммуникативные игры, суставная гимнастика, подвижные и музыкально-подвижные игры, танцевально-игровая гимнастика, 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).

**Мышечно-суставная гимнастика (разминка)** — это предварительный комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные упражнения стретчинга.

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

**Точечный самомассаж** – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные точки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний. Иными словами, самомассаж – это возможность человека помочь самому себе.

**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 физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.

Рабочая программа входит в основную образовательную программу ДОУ и разработана на основе ФГОС /введен по приказу Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», вступившего в силу 01.01.2014 г./, его основных требований, принципов и задач дошкольного образования, основными задачами ФГОС в разделе «Физическое развитие» являются:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечение условий для полноценного развития с учетом индивидуальных особенностей (в том числе ОВЗ);
- Развитие общей культуры, в том числе физической, ценностей здорового образа жизни,
- Развитие физических качеств, способностей, творческого потенциала, обучение навыкам движений, приобретение опыта в двигательной деятельности, необходимый в будущей жизни.
- Осуществление психолого-педагогической работы с семьями воспитанников в вопросах физического развития, охраны и укрепления здоровья детей.

**Цель:** Содействие всестороннему развитию личности ребенка, укрепление здоровья, активизация и развитие двигательной деятельности детей средствами игры, комплексное оздоровление детей через систему игрового стретчинга.

**Задачи:**

1. Формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия и нарушений осанки.
2. Развивать физические способности, мышечную силу, подвижность различных суставов, укреплять связочный аппарат организма.
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма.
5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
6. Воспитывать умение эмоционального выражения, интерес к двигательному творчеству, коммуникативные качества.

**Форма проведения:** групповая, очная.

**Режим занятий:** продолжительность 20-25 минут, количество занятий в неделю - 1.

Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одежда спортивная.

**Срок обучения:** 2 года.

**Количество занятий в год:** 2 младшая – 30, средняя – 30.

**Участники:** дети 2 младшей и средней группы.

**Оборудование:** коврики по количеству детей, записи музыкальных произведений, магнитофон, картинки (игрушки), спортивные атрибуты к П/И, массажные коврики («дорожки здоровья»).

**Форма подведения итогов:** развлечения, досуги.

## Структура занятий

**В первой (вводной части)** дети выполняют музыкальную разминку. Задача разминки подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. Подготовительная часть состоит из трех разделов: 1) вступительная часть, ее цель - подготовить ребенка на эмоциональном уровне к дальнейшим занятиям посредством выполнения несложных движений под музыку; 2) разминка (движения под музыку), цель разминки — подготовить к работе все группы мышц; 3) джоггинг - прыжки на месте с целью воспитания выносливости, силы. Заканчивается подготовительная часть дыхательными упражнениями.

**Во второй (основной)** — дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, активное развитие психофизических качеств.

Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении. Детям 3-4 лет предлагается до 4-6 игровых упражнений, детям 4-5 лет 6-8.

На каждом занятии дети выполняют упражнения на различные группы мышц. Все упражнения связаны сюжетом сказки, которая рассказывается детям по ходу занятия. Упражнения выстроены в такой последовательности, чтобы обеспечить равномерную нагрузку на всё тело ребёнка.

В конце второй части занятия детям проводится подвижная игра.

Цель игры: обеспечить двигательную активность детей, развивать коммуникативные, дружеские качества.

**В заключительной части занятия (третьей):** 1) выполнение танцевальных упражнений, которые расширяют двигательные навыки детей, учат их координировать свои движения согласно музыке; 2) подвижная игра; 3) расслабление (приведение организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после физических нагрузок; дети расслабляются, слушая спокойную, тихую музыку, проводятся игры на восстановление дыхания, на внимание, пальчиковая гимнастика и т.п., организм ребёнка приводится в спокойное состояние, обеспечивается переход к другим видам деятельности).

### **Предполагаемые результаты к концу года**

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой системы, нервной системы;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- формирование мышечной силы;
- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- улучшение внимания, двигательной памяти;
- повышение интереса к занятиям физической культурой.

**СОДЕРЖАНИЕ**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**  
с 3 до 5 лет

№	Кол-во занятий	Тема	Вид занятий	Программное содержание	Задачи
1.	4	«Сказка про Утёнка»	Игровое	<p><i>1 часть.</i> Организационный момент, поклон, разминка №1.</p> <p><i>2 часть.</i> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><i>3 часть.</i> Музыкально - ритмическая игра «Карусель».</p> <p>Игры на расслабление «Пирог»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, картинки, игрушки, музыкальные записи, гимнастические коврики.</p>	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности, гибкости и чувства ритма.
2.	4	«В гостях у Дуба»	Сюжетно - игровое	<p><i>1 часть.</i> Организационный момент, поклон, разминка №1.</p> <p><i>2 часть.</i> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><i>3 часть.</i> Музыкально - ритмическая игра «Журавль».</p> <p>Игры на расслабление «Макароны»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, картинки, музыкальные записи, гимнастические коврики.</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.
3.	3	«Просто так!»	Игровое	<p><i>1 часть.</i> Организационный момент, поклон, разминка №2.</p> <p><i>2 часть.</i> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><i>3 часть.</i> Музыкально - ритмическая игра «Веселый автобус».</p> <p>Игры на расслабление «Колка дров»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p>	Обучение культуре движений, раскованному владению своим телом. Укрепление мышц детей, повышение двигательной активности, выносливости. Развитие гибкости и активности. Формирование потребности в здоровом образе жизни.



				<i>Материал.</i> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.	
4.	3	«Сказка о море».	Сюжетно - игровое	<p><i>1 часть.</i> Организационный момент, поклон, разминка №3.</p> <p><i>2 часть.</i> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><i>3 часть.</i> Подвижная игра «Рыбалов и рыбки».</p> <p>Игры на расслабление «Колка дров»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, картинки, музыкальные записи, гимнастические коврики, обручи, маски для П и</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений. Пополнить знания детей о подводном мире.
5.	3	«Зимняя сказка»	Игровое	<p><i>1 часть.</i> Организационный момент, поклон, Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. ритмический танец «Буратино».</p> <p><i>2 часть.</i> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><i>3 часть.</i> Подвижная игра «Льдинка». Игры на расслабление «Елочка»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><i>Материал.</i> Магнитофон, картинки, музыкальные записи, гимнастические коврики, игрушки</p>	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости.

6.	3	«Зоопарк-2»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. ритмический танец «Буратино».</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Приветтики»(танцевальные движения, бег врассыпную). Игры на расслабление «Мартышки»</p>	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости. Передавать образ животных через пластику.
----	---	-------------	----------------------	---	---

				<p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, картинки, музыкальные записи, гимнастические коврики, игрушки</p>	
7.	3	«На лесной полянке»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. ритмический танец «Буратино».</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Пауки и мухи» Игры на расслабление «Шалтай-болтай»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, картинки, музыкальные записи, гимнастические коврики, мячи по количеству детей, атрибуты к П\и</p>	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности, гибкости, координации, фантазии, образного мышления
8.	3	«Бабочки»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №4.</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Бабочки».</p> <p>Игры на расслабление «Волшебный цветок»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, картинки, рисунки детей, музыкальные записи, гимнастические коврики., гимнастические коврики.</p>	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, развитие выворотности и гибкости. Напомнить, детям как богат мир насекомых.

9.	4	«Карнавал»	Игровое	<p><i>1 часть.</i> Организационный момент, поклон, кругом, прыжком раз!. В обход по залу марш. (Дети идут по залу отстукивают ритм в ладоши.) построили круг.</p> <p><i>Танец-игра Озорники</i></p> <p><i>2 часть.</i> Слушание сказки, повторение движений по показу</p>	<p>Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости.</p>
----	---	------------	---------	---	--

				<p>педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Слушай и танцуй».</p> <p>Игры на расслабление «Волшебный цветок»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, мультимедиа, рисунки детей, музыкальные записи, гимнастические коврики., гимнастические коврики.</p>	
10.	4	«Морское путешествие»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, танец-импровизация на ориентировку в пространстве «Хоровод селедок»</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Караси и щука».</p> <p>Игры на расслабление «Море волнуется ....»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, рисунки детей, музыкальные записи, гимнастические коврики.</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений. Пополнить знания детей о подводном мире.

11.	4	«Деревня Просто-квашино»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, кругом. В обход по залу. (Дети идут по залу отстукивают ритм в ладоши.) построение в круг.</p> <p><i>Танец-игра Озорники</i></p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «День, ночь, огонь, вода».</p> <p>Малоподвижная игра «Соня»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал:</u> Магнитофон, картинки, музыкальные записи, гимнастические коврики.</p>	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие выворотности и гибкости. Научиться передавать образ и эмоции через выполнение движения.
12.	4	«Осенние забавы»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №5.</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально - ритмическая игра «Карусель».</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении

				Игры на расслабление «Пирог» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <i>Материал.</i> Магнитофон, картинки, рисунки детей,	нии упражнений, фантазии.
13.	3	«Красочки»	Сюжетно - игровое	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №5. <u>2 часть.</u> Конкурс на самое лучшее выполнение упражнений стретчинга. <u>3 часть.</u> Музыкально - ритмическая игра «Карусель». Игры на расслабление «Пирог» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <i>Материал.</i> Магнитофон, картинки, рисунки детей,	Развивать лидерство, инициативу; повторить выполнение изученных упражнений стретчинга
14.	4	«Кто в нашем доми- ке живёт»	Сюжетно - игровое	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, ритмический танец «Шоколате» <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Кот и мыши». Расслабление по представлению «Прогулка по волшебному лесу» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <i>Материал.</i> Магнитофон, игрушки, музыкальные записи	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении упражнений.
15.	3	«Как мы съездили на море»	Сюжетно - игровое	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, танец-импровизация на ориентировку в пространстве «Хоровод селедок» <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Караси и щука» Игры на расслабление «Море волнуется ....»	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие координации, умения передавать пластику через выражение образа.

				<p>поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, картинки, музыкальные записи гимнастические коврики маски для ПЛи</p>	
16.	3	«Птичий двор»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Разминка №1</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Совушка - сова».</p> <p>Мало подвижная игра «Летает - не летает»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, картинки, музыкальные записи,</p>	Занятие направлено на развитие мышечной силы и подвижности суставов рук, развивает чувство ритма и крупной моторики.
17.	4	Игры - соревнования	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Разминка №1</p> <p><u>2 часть.</u> Занятие-соревнование «Игровой стретчинг»</p> <p><u>3 часть.</u> Игры по желанию.</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, спортивные атрибуты,</p>	Содействовать развитию танцевальности, гибкости.
18.	1	«Морское путешествие»	Итоговое, развлечение	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, танец-импровизация на ориентировку в пространстве «Хоровод селедок»</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Рыбак и рыбка».</p> <p>Игры на расслабление « Угадай, что делали»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, мультимедиа, спортивный инвентарь, гимнастические коврики.</p>	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие координации, умения передавать пластику через выражение образа
Итого	<b>60</b>				



### Список используемой литературы

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста. СПб, 2000
2. Кудрявцев В.Т., Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления". Москва Линка-Пресс. 2009 г.
3. Назарова А.Г. "Игровой стретчинг" Санкт-Петербург. Учебно- методический центр "Аллегро". 2004 г.
4. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей». М., 1994
5. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей». СПб.: Музыкальная палитра, 2006
6. Фирилева Ж.Е., Е.Г. Сайкина "Са-фи-дансе" программа по танцевально- игровой гимнастике для детей. Санкт-Петербург. "Детство-пресс". 2009г.