

Государственного Бюджетного Дошкольного Образовательного  
Учреждения детский сад № 11 комбинированного вида  
Московского района города Санкт-Петербурга

Принята  
Педагогическим советом  
ГБДОУ №11  
Протокол № 1 от 29.08.2016 г.



Утверждаю  
Заведующий ГБДОУ №11  
Брославская Е.Е.  
августе 2016 г.

Рабочая программа  
по игровому стретчингу

дети младшего возраста 2-4 года  
(группа)

срок реализации два года  
(срок реализации)

Мельникова Мария Андреевна  
(ФИО педагога(ов), составившего(их) рабочую программу)

г. Санкт-Петербург  
2016-2017 учебный год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	7
3. Содержание дополнительной образовательной программы.....	8
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.....	14
5. Список литературы.....	15
6. Приложение.....	16

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Растяжки сопутствуют нам 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.Зуев «Волшебная сила растяжки»

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, создает 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). 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.

### **Цели и задачи деятельности**

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики и стретчинга.

#### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

3. Развитие творческих способностей занимающихся:

- развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю с 1 октября по 31 мая, длительностью не более 15 минут для детей 2-3 лет, не более 20 минут для детей 4 лет.

Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одеты в специальную облегченную одежду.

**Срок обучения:** 64 занятия

**Участники:** дети старшей и подготовительной групп.

### Структура занятий

*Первая (вводная) часть* – разминка.

**Задача:** подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

Подготовительная часть состоит из трёх разделов:

- 1) вступительная часть, ее **задача** подготовить ребенка на эмоциональном уровне к дальнейшим занятиям посредством выполнения несложных движений под музыку;
- 2) разминка (движения под музыку), **задача** разминки – подготовить к работе все группы мышц;
- 3) джоггинг – прыжки на месте, с **целью** воспитания выносливости, силы.

Заканчивается подготовительная часть дыхательными упражнениями.

*Вторая (основная) часть.*

**Главная задача** этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении.

Дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используют упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей.

Детям от 3 до 4 лет предлагается до 8 игровых упражнений.

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 предлагается подвижная игра.

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

*Третья (заключительная) часть занятия – расслабление.*

**Задача** этого этапа – приведение организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после физических нагрузок.

- 1) выполнение танцевальных упражнений, которые расширяют двигательные навыки детей, учат их координировать свои движения согласно музыке;
- 2) подвижная игра;
- 3) дети расслабляются, слушая спокойную, тихую музыку, проводя игры на восстановление дыхания, на внимание, пальчиковая гимнастика и т.п., организм ребёнка приводится в спокойное состояние, обеспечивая переход к другим видам деятельности.

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

- развитие опорно-двигательного аппарата ;
- формирование правильной осанки;
- формирование мышечной силы;
- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- повышение интереса к занятиям физической культурой.

### **Формы взаимодействия с родителями.**

- открытые занятия в январе и мае;
- индивидуальные посещения занятий по желанию родителей.

### Учебный план

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов (блоков)</b>	<b>месяцы</b>	<b>Общее количество занятий</b>
<b>1.</b>	Игровой стретчинг	Октябрь-май	14
<b>2.</b>	Ритмическая разминка	Октябрь-май	14
<b>3.</b>	Игропластика	В течение год	
<b>4.</b>	Сюжетные занятия	Октябрь-май	7
<b>5.</b>	Ритмическая композиция	Октябрь-май	14
<b>6.</b>	Танцевальная композиция	Октябрь-май	14
<b>7.</b>	Развлечение	Октябрь-май	1
<b>8.</b>	Итого:		64