

**ПРИНЯТА:**  
на педагогическом совете  
протокол № 4  
от «24» апреля 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
заведующий МБДОУ «ДС № 90  
«Цветик-семицветик»  
\_\_\_\_\_ Е.Г. Янгурская  
«24» апреля 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
«Фантазия»  
(обучение игровому стретчингу)  
(для детей 4-5 лет)**

Норильск-2023г.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	4
1.3.1. Учебный план.....	7
1.3.2. Содержание учебного плана.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	9
<b>Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....</b>	<b>9</b>
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	11
2.4. Методические материалы.....	11
<b>Список литературы.....</b>	<b>12</b>

## **РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик программы».**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Мы живем в нашем теле, без него невозможно существование в этом мире, оно является выражением нашей души. Это единство нельзя разорвать, не прервав одновременно и жизнь. Когда душа и тело находятся во взаимодействии, влияют друг на друга - развивается гармоничная уравновешенная личность. Тело и его процессы - фундамент личности. Через тело можно понять личность, сущность человека, через тело можно строить, развивать эту сущность намного сильнее, чем мы часто думаем. Любое хорошее воспитание во все времена было неразрывно связано с работой над телом. Стабильный, полноценный человек представляется нам прямым, энергичным, с хорошей осанкой, походкой, умением пластично двигаться, танцевать, управлять своим телом. Сохранить и улучшить здоровье – это огромная каждодневная и ответственная работа родителей и педагогов, начиная с рождения ребенка.

Игровой стретчинг - методика оздоровительная и гармоничного развития, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

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, т.к. этот метод позволяет привить ребенку умения владеть своим телом, сформирует навыки здорового образа жизни и позволит скорректировать некоторые физиологические нарушения (плоскостопие, нарушения осанки и многие другие). Интерес к этому занятию возрастает, так как в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме.

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. 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.

Упражнения игрового стретчинга направлены на расслабление и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. благодаря воздействию на позвоночник, органы, мышцы и железы, внутренней секреции, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Статические упражнения игрового стретчинга не только воздействуют на глубокие мышцы организма, но и усиливают защитные функции организма, в том числе и свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника. Сочетание динамических и статических

физических упражнений наиболее соответствует природе формирования опорно – двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки и выработки сил, выносливости, координации движений.

### **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** Обучение детскому фитнесу посредством игрового стретчинга, гармоничное (всестороннее) развитие детей дошкольного возраста.

#### **Задачи:**

1. Совершенствовать физические способности: развивать мышечную, подвижность в различных суставах (гибкость, выносливость, силовые и координационные способности).
2. Улучшение деятельности органы дыхания, пищеварения, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.
3. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
4. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
5. Учить детей двигаться в соответствии с музыкой, запоминать и называть отрывки музыкальных упражнений.
6. Учить детей понимать и действовать в пределах заданной игровой задачи.
7. Развивать речь, фантазию, воображение при сочинении сказок.
8. Прививать навык коммуникативного общения.

### **1.3. Содержание программы.**

#### **Принципы программы:**

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.

#### **Краткая характеристика возрастных особенностей детей.**

##### **Средняя группа (4-5 лет).**

Период первого вытяжения. Накопление мышечной силы, выносливости, усиление подвижности. Хрящевидными остаются части костей кисти, стопы. Дети ее не могут выполнять мелкие и точные движения.

Однако движения тела уже достаточно координированы, точны. Умеют свои движения регулировать, выполнять их намеренно. У них уже возросла работоспособность, способность сохранять нужную позу. Они охотно и многократно повторяют движения, в которых уже присутствует волевой характер. Увеличилась сила конечностей. Походка стала правильнее, но руки недостаточно энергичны. Многие еще сутулятся, но голову опускают меньше. Шаг стал равномернее. Можно уже широко использовать различные способы ходьбы (на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы и т.д.).

Игра остается главным видом деятельности. Наряду с показом упражнения дети уже способны воспринимать и словесные пояснения. Легче понимают и выполняют исходные положения. Нужно постоянно приучать их к восприятию словесной информации, кратко и четко по ходу объясняя, что делается правильно и почему (ноги прямые, носки вытянуты и т.п.).

Детей средней группы легче правильно построить, и приучить сохранять свое место во время занятий. При этом надо обращать особое внимание на положение ног (они стремятся их сгибать) и плеч (очень напрягают). Они уже умеют подчинять свои движения общему ритму, делать упражнения согласованно. Многие хорошо воспринимают музыкальное сопровождение. Хорошо участвуют в играх-импровизациях, охотно фантазируют, вживаются в образы (в виде деревьев, цветов и т.п.). Получают удовлетворение от красоты движения, умеют анализировать движение, охотно включаются в игры соревнования. Хорошо отзываются, на похвалу. Высшая награда для них - демонстрация другим ребятам их умения выполнять упражнения. У многих из них внимание еще неустойчиво, поведение и действия выходят из-под контроля сознания, возможны эмоциональные срывы. Надо поощрять их самостоятельность, настойчивость, волевые качества. Упражнения повторять 5-6 раз

### **Методы, приемы программы**

Структура занятия состоит из одиннадцати частей. Она разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Все занятие подчинено общей цели – вызвать усиленное действие психофизиологических функций организма ребенка, содействовать развитию физических и психических качеств, формированию движений. Все части занятия естественно переходят одна в другую.

### **Структура занятий.**

<b>п/ п</b>	<b>Название части занятия</b>	<b>Задачи</b>
<b>1.</b>	<b>Вход</b>	Мотивирование педагога на занятие. Мотивация детей на желание получать информацию. Самореализация детей.
<b>2.</b>	<b>«Стульчик»</b>	Помощь детям в самоорганизации. Снятие гиперактивности. Переключение внимания детей на следующую часть

		занятий.
3.	Домики	Запоминание своего рабочего места ребенком. Ориентировка в пространстве.
4.	Петруша	Знакомство с частями тела. Закрепление навыка правильной осанки в игровой форме.
5.	Разминка	Подготовка мышц к основному комплексу, по принципу «кошечка просыпается». Развитие координации и чувства ритма. Обучение умению двигаться под музыку.
6.	Волшебная палочка	Самоорганизация детей. Экономия времени во время перестроения рабочих мизансцен. Развитие чувства внутреннего темпа ритма.
7.	Поза индейца. Волшебная минутка. Дыхание	Переход от разминки к основному комплексу. Повторить или изучить новые приемы дыхания, которые используются в сказки или релаксации.
8.	Упр. «Зернышко»	Подготовка позвоночника к основному комплексу.
9.	Сказка	Мостик - мотивация к выполнению упражнений. Сохранить строгую определенную последовательность упражнений комплекса. Начинать каждое упражнение с исходного положения. Принять соответствующую позу отдыха после выполнения упражнения.
10.	Волшебная палочка	Самоорганизация детей. Экономия времени во время перестроения рабочих мизансцен. Развитие чувства внутреннего темпа ритма.
11.	Релаксация	Расслабление и избавление от эмоционального и физического напряжения, снятие гиперактивности. Переход к другим видам деятельности детей в альфа состоянии.

Весь материал предлагается детям с учётом их возрастных и психомоторных особенностей. Занятие состоит из трёх частей:

**В первой (вводной)** части ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. Сконцентрировать зрительное и слуховое внимание ребенка на выполнении инструкции педагога. В содержание вводной части входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений, ориентировки в пространстве.

**Во второй (основной)** части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения игрового стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей. Формируются навыки ориентировки в пространстве и

относительно себя. Начинается основная часть упражнениями на растяжку позвоночника. После растяжки дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку при сидении (спинка прямая, головка приподнята, плечи опущены и слегка отведены назад). Наиболее эффективны позы сидения на пятках - поза «Индейца 1». Руки лежат ладонями на середине бедра, локти отведены назад. Когда дети сели, преподаватель начинает сюжетно-ролевую игру. Игры проводятся в виде сказочных путешествий (в зоопарк, на морское дно, в лес, в джунгли и т.д.), фантазий. По ходу занятия дети сами придумывают встречи с различными животными, и по заранее подготовленному на основе сказки сценарию. Участники изображают сказочных персонажей с помощью физических упражнений, помогают героям сказки и т.д. На каждом занятии новая игра, используется новый сюжет. Игра делает занятие интересным для детей, формирует положительный эмоциональный фон, учит чередованию физических упражнений и состояния покоя (слушания сказки). Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, принимают соответствующую позу для отдыха и слушания сказки.

На каждом занятии дети делают 9 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка. За одно занятие дети делают:

- 2-3 упражнения для мышц живота путем прогиба назад;
- 2-3 упражнения для мышц спины путем наклона вперед;
- 1 упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов;
- 2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса;
- 1-2 упражнения для укрепления мышц ног;
- 1-2 упражнения для развития стоп;
- 1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие.

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Подобранные сюжеты для ролевых игр доступны пониманию детей, расширяют кругозор, воспитывают их эстетически и этически. В основном используются сюжеты народных сказок, сказок русских и зарубежных писателей, а также авторские сказки.

**В третьей (заключительной) части занятия** решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности. Проводятся игровые приёмы «Волшебной палочки» с плавным переходом на игры по детской релаксации, что способствует снятию усталости и способствует переходу к восстановлению организма, создает дополнительный положительный фон и настрой.

### **1.3.1. Учебный план.**

<b>Месяц</b>	<b>Количество занятий (шт.)</b>
октябрь	4
ноябрь	4
декабрь	4
январь	3
февраль	4
март	4
апрель	4
<b>Итого:</b>	<b>27</b>

**Комплексно – тематический план**

<b>Месяц</b>	<b>Название тем</b>	<b>Количество часов</b>
Октябрь	1. Знакомство с понятием «игровой стретчинг». 2. Сказка «Цыплёнок и солнышко». 3. Сказка «Спать пора». 4. Сказка «Лесовички».	4 часа
Ноябрь	1. Сказка «Лесовички» (продолжение). 2. Сказка «Кто поможет воробью?» 3. Сказка «Кто я?» 4. Сказка «Кто я?» (продолжение). 5. Сказка «Пусть приходит зима».	5 часов
Декабрь	1. Сказка «Птица – найдёныш». 2. Сказка «Как у слона хобот появился». 3. Сказка «Три брата».	3 часа
Январь	1. Сказка «Рябинка». 2. Сказка «Королевич - змей». 3. Сказка «Воробей и карасик»	3 часа
Февраль	1. Сказка «Калиф – аист» 2. Сказка «Калиф - аист» (продолжение) 3. Сказка «Хвастунишка». 4. Сказка «Верный слуга»	4 часа
Март	1. Сказка «Чижики» 2. Сказка «Как медведь себя напугал» 3. Сказка «Про козла Козьму» 4. Сказка «Лягушка и лошадь»	4 часа
Апрель	1. Сказка «Белая змея» 2. Сказка «Белая змея» (продолжение) 3. Сказка «Ёженька». 4. Сказка «Как море стало холодным»	4 часа
<b>ИТОГО</b>		<b>27 часов</b>

**1.3.2. Содержание учебного плана.**

Программа рассчитана на детей младшего и старшего дошкольного возраста. Продолжительность образовательного процесса – один учебный год (с октября по апрель). Форма организации занятий – очная. Режим занятий – 1 групповое занятие в неделю продолжительностью 20 минут. Занятия проводятся во второй половине дня в физкультурном зале.

Количество детей в одной группе:

- 4-5 лет – 12 детей

Время проведения одного занятия:

- 4-5 лет - 20 минут.



#### 1.4. Планируемые результаты.

В итоге реализации программы могут быть отмечены следующие показатели уровня развития детей:

- Развитие опорно-двигательного аппарата, статической выносливости мышц шеи, спины, живота, вестибулярной устойчивости, внимания, памяти;
- Формирование рефлекса правильной осанки, гибкости, растяжки, мышечной силы;
- Функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы, нервной системы;
- Совершенствование психомоторных способностей детей;
- Повышение интереса к занятиям физической культурой.

### РАЗДЕЛ 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

#### 2.1.Календарный план

Месяц	Название тем	Задачи	Практические занятия	Количество часов
Октябрь	<b>1.</b> Знакомство с понятием «игровой стретчинг». <b>2.</b> Сказка «Цыплёнок и солнышко». <b>3.</b> Сказка «Спать пора». <b>4.</b> Сказка «Лесовички».	1. Познакомить детей с понятием «игровой стретчинг». 2. Разучить основные упражнения стретчинга. 3. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. 4. Способствовать укреплению мышечного тонуса.	4	4 часа
Ноябрь	<b>1.</b> Сказка «Лесовички» (продолжение). <b>2.</b> Сказка «Кто поможет воробью?» <b>3.</b> Сказка «Кто я?» <b>4.</b> Сказка «Кто я?» (продолжение). <b>5.</b> Сказка «Пусть приходит зима».	1. Совершенствовать двигательные способности детей. 2. Оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма. 3. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. 4. Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц. 5. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	5	5 часов

Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сказка «Птица – найдёныш».</li> <li>2. Сказка «Как у слона хобот появился».</li> <li>3. Сказка «Три брата».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать укреплению мышечного тонуса.</li> <li>2. Оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.</li> <li>3. Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц</li> </ol>	3	3 часа
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сказка «Рябинка».</li> <li>2. Сказка «Королевич - змей».</li> <li>3. Сказка «Воробей и карасик»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать двигательные способности детей.</li> <li>2. Оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.</li> <li>3. Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц.</li> <li>4. Оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.</li> </ol>	3	3 часа
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сказка «Калиф – аист»</li> <li>2. Сказка «Калиф - аист» (продолжение)</li> <li>3. Сказка «Хвастунишка».</li> <li>4. Сказка «Верный слуга»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц</li> <li>2. Развивать подвижность суставов.</li> <li>3. Оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.</li> </ol>	4	4 часа
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сказка «Чижики»</li> <li>2. Сказка «Как медведь себя напугал»</li> <li>3. Сказка «Про козла Козьму»</li> <li>4. Сказка «Лягушка и лошадь»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц.</li> <li>2. Развивать подвижность суставов.</li> <li>3. Совершенствовать двигательные способности.</li> <li>4. Способствовать растяжению и укреплению мышц детей.</li> </ol>	4	4 часа

Апрель	<b>1.</b> Сказка «Белая змея» <b>2.</b> Сказка «Белая змея» (продолжение) <b>3.</b> Сказка «Ёженька». <b>4.</b> Сказка «Как море стало холодным»	1. Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания. 2. Способствовать растяжению и укреплению мышц. 3. Совершенствовать двигательные способности. 4. Развивать силу основных групп мышц.	4	4 часа
<b>ИТОГО</b>			<b>27</b>	<b>27 часов</b>

## 2.2. Условия реализации программы.

Продолжительность дополнительной образовательной программы – один учебный год (с октября по апрель). Программа рассчитана на детей 4-5 лет продолжительность занятий не более 20 мин. Форма организация занятий – очная. Всего 27 учебных недель, 27 учебных часа. Занятия организуются – 1 раз в неделю, во второй половине дня. Количество детей в одной группе - 12.

## 2.3. Форма аттестации и оценочные материалы.

Высшее образование - Чебоксарский педагогический университет имени И.Я. Яковлева, специальность физическая культура и спорт 2018г.

Для реализации дополнительной образовательной программы специального образования не требуется.

## Оценочные материалы.

В качестве оценочного материала используется методические рекомендации по мониторингу индивидуального развития детей дошкольного возраста автора Ю.А. Афонькина

Так же все результаты мониторинга и наблюдений, бесед с детьми заносятся в диагностическую карту контроля группы.

## 2.4. Методические материалы.

Для обеспечения планируемого результата необходимы следующие средства и оборудование:

- массажеры и массажные дорожки для корригирующей ходьбы;
- ковровое покрытие, т.к. многие упражнения выполняются из положений сидя, лежа на животе и спине;
- оборудование для подвижных игр (обручи, кубы, дуги, маты).
- спец. литература.
- компакт – диски с музыкальными произведениями к сказкам.
- компакт – диски современных композиторов, эстрадные мелодии, классические произведения.
- музыкальный центр.

## **2.5. Рабочие программы курсов, дисциплин программы.**

### **Список литературы.**

- А.Г. Назарова «Игровой стретчинг» «Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста» СПб 1994г
- А.Г. Назарова Основное пособие «Сказки» - первый учебный год. СПб 1994 год.
- Ю.А. Афонькина «Педагогический мониторинг изучения индивидуального развития детей дошкольного возраста». Учитель, 2021г. Волгоград.