

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования
«Дом детского творчества г.Свирск»**

Рекомендовано
Методическим советом
Протокол № 1
«27» августа 2024 г.

Утверждена
Приказом МБОУ ДО «Дом детского
творчества г. Свирск»
№ 75
«27» августа 2024 г.

Супряго Елена

Подписан цифровой
подписью: Супряго Елена
DN: O="МБОУ ДО ""Дом
детского творчества г.
Свирск""", CN=Супряго
Елена, E=ddt.2012@mail.ru
Основание: Я являюсь
автором этого документа
Дата: 2025.04.04 14:59:53+08'00'

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Игровой стретчинг»**

Адресат программы: для детей от 5 до 7 лет
Срок реализации: 1 год
**Разработчик программы: Скопинцева
Елена Александровна, педагог
дополнительного образования**

Свирск, 2024 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Игровой стретчинг» разработана в соответствии с разработанной в соответствии с действующим законодательством в сфере образования Российской Федерации и на основе методики «Игровой стретчинг» А.Г. Назаровой.

Стретчинг как система возник в 50-е годы XX столетия, но лишь на 20 лет позже стал признаваться в спорте и получил свое обоснование в работах американских и шведских ученых. Название происходит от английского слова «stretching» - растягивание.

Игровой стретчинг – это методика гармоничного развития и оздоровления детей. В первую очередь это оздоровление, основанное на естественных растяжках, направлено на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика предлагаемых упражнений основана на статистических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное значение на весь организм.

Без музыкально-эстетического воспитания невозможно полноценное умственное развитие ребенка. По методике игрового стретчинга дети, развивая общую музыкальность, знакомятся с 64-мя отрывками из классической и народной музыки.

Игровой стретчинг включает в себя интеллектуальное развитие, развитие коммуникативных навыков, приобщение детей к самосовершенствованию своего тела, развитие творческой личности, совершенствование психологических процессов таких как внимание, память, воображение, формирование привычки здорового образа жизни и многое др. Это позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, избавляет от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы!

Отличительная особенность программы в том, что она объединяет материал по изучению силовых упражнений, игровые формы и упражнения на развитие физических качеств.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, колеблется от 5 до 7 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 недели, 102 часа.

Форма обучения - очная.

Цели и задачи программы.

Цель: гармоничное (всестороннее) развитие детей дошкольного возраста посредством игрового стретчинга.

Задачи:

- Формировать правильную осанку, способствовать профилактике плоскостопия.
- Совершенствовать физические способности: развивать мышечную подвижность в различных суставах (гибкость, выносливость, силовые и координационные способности).
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

- Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Учить детей двигаться в соответствии с музыкой, запоминать и называть отрывки музыкальных упражнений.
- Закрепить знание детей о структуре разминки и выполнять ее самостоятельно.
- Развивать воображение, память, внимание.
- Учить детей понимать и действовать в пределах заданной игровой задачи.
- Прививать навык коммуникативного общения.

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1 Объем, содержание программы

Объём программы – 102 часа.

Содержание 1 год обучения:

Раздел 1. «Ритмическая разминка» - 32 часа.

Вводный инструктаж по технике безопасности на занятии. Знакомство с дисциплиной «Игровой стретчинг». Подготовка мышц к основному комплексу, по принципу «кошечка просыпается». Развитие координации и чувства ритма. Обучение умения двигаться под музыку.

Раздел 2. «Игропластика» - 37 часов.

Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, выворотности, гибкости и чувства ритма.

Раздел 3. «Сюжетно-игровые занятия» - 33 часа.

Формировать у детей потребность в движении. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Способствовать укреплению мышечного тонуса. Оказывать благоприятное воздействие на здоровье. Открытое занятие. Подведение итогов работы за учебный год.

2.2 Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- Правила безопасного поведения на занятии.
- Названия выполняемых упражнений.
- Значение здорового образа жизни для человека.
- Приемы расслабления и сокращения той или иной группы мышцы.

В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:

- Четко выполнять движения.
- Двигаться легко и непринужденно.
- Правильно держать осанку и слышать музыку.
- Держать равновесие в нестабильном положении.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1 Учебный план

1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
2.	Раздел 1. «Ритмическая разминка»	32		30	
3.	Раздел 2. «Игропластика»	37		37	
3.1	«Петруша»	4		4	
3.2	«Волшебная палочка»	6		6	
3.3	Упр. «Зернышко»	6		6	
3.4	Упражнения «Ходьба», «Бабочка», «Змейка»	2		2	
3.5	Упражнения: «Маятник», «Кораблик», «Пчелка»	1		1	
3.6	Упражнения: «Книжка», «Паучок», «Ящерица», «Лодочка»	2		2	
3.7	Упражнения: «Елочка», «Веточка», «Горка»	1		1	
3.8	Упражнения: «Птица», «Лягушка», «Орешек»	1		1	
3.9	Упражнения: «Страус», «Носорог», «Лошадка»	2		2	
3.10	Упражнения: «Лисичка», «Павлин»	1		1	
3.11	Упражнения: «Зайчик», «Летучая Мышь»	2		2	
3.12	Упражнения :«Кузнечик», «Месяц»	1		1	
3.13	Упражнения: «Рыбка», «Бег», «Кошечка»	1		1	
3.14	Упражнения: «Рак», «Гусеница», «Колечко»	2		2	
3.15	Упражнения: «Замочек», «Качели», «Аист»	1			
3.16	Упражнения: «Лягушонок», «Муравей», «Медвежонок»	1			
3.17	Упражнения: «Мостик», «Петушок», «Улитка»	1			
3.16	Упражнения: «Морская Звезда», «Стрекоза»,	2			

	«Мельница»				
4.	Раздел 3 «Сюжетно-игровые занятия»	33	16	16	
4.1	«Цыпленок и солнышко»	1	0.5	0.5	
4.2	«Спать пора»	1	0.5	0.5	
4.3	«Лесовички»	2	1	1	
4.4	«Хвастунишка»	1	0.5	0.5	
4.5	«Кто поможет воробью»	1	0.5	0.5	
4.6	«Кто я»	1	0.5	0.5	
4.7	«Волшебные яблоки»	1	0.5	0.5	
4.8	«Невоспитанный мышонок»	1	0.5	0.5	
4.9	«Пусть приходит зима»	1	0.5	0.5	
4.10	«Птица - найденыйш»	1	0.5	0.5	
4.11	«Как у слоненка хобот появился»	1	0.5	0.5	
4.12	«Три брата»	1	0.5	0.5	
4.13	«Рябинка»	1	0.5	0.5	
4.14	«Королевич - змея»	1	0.5	0.5	
4.15	«Близко и далеко»	1	0.5	0.5	
4.16	«Калиф – аист»	2	1	1	
4.17	«Лягушонок и лошадка»	1	0.5	0.5	
4.18	«Как медвежонок себя напугал»	1	0.5	0.5	
4.19	«Верный слуга»	1	0.5	0.5	
4.20	«Чижики»	1	0.5	0.5	
4.21	«Про козла Козьму»	1	0.5	0.5	
4.22	«Белая змея»	2	1	1	
4.23	«Ёженька»	1	0.5	0.5	
4.24	«Как море стало соленым»	1	0.5	0.5	
4.25	«Гензель и Гретель»	2	1	1	
4.26	«Голая лягушка»	1	0.5	0.5	
4.27	«Сказка о трех блинах»	1	0.5	0.5	
4.28	«Змей и королевская дочь»	1	0.5	0.5	
4.29	Открытое занятие	1		1	Открытое занятие
	Итого:	102	17	85	

Календарный учебный график 1 год обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1	6	12	12	2					
Промежуточная аттестация				Практическая занятие					
Раздел 2				10	12	12	3		
Промежуточная аттестация							Промежуточ ная аттестация		
Раздел 3							9	12	12
Промежуточная аттестация									Откры тое заняти е
Всего	6	12	12	12	12	12	12	12	12

3.2 Оценочные материалы

На протяжении всего учебного года планируется применять следующие виды контроля знаний:

- опрос;
- беседа;
- открытое занятие.

3.3 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Методы обучения

Игровой метод.

Главным методом обучения дошкольников является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое - либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Метод аналогий.

В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация) где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствует высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод.

Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод.

Закljučается в многократном выполнении конкретного музыкально – ритмического движения.

Наглядный метод.

Выразительный показ под счет, с музыкой.

Формы организации образовательного процесса: групповые занятия.

Формы организации учебного занятия:

- практическое занятие;
- открытое занятие;
- беседа.

Педагогические технологии:

- технология игровой деятельности;
- технология группового обучения;
- коммуникативная технология обучения.

4. Иные компоненты

4.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Специализированный зал с зеркалами.
2. Коврики для занятий на полу.
3. Подборка музыки на флэшке.
4. Музыкальная аудиосистема.

4.2 Список литературы

1. А. Г. Назарова «Игровой стретчинг» («Типография ОФТ», Спб: 2005).
2. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг» (ТЦ «Сфера», М: 2010);
3. А. И. Константинова «Игровой стретчинг». Учебно – методический центр «Аллегро», Санкт – Петербург, 2012 г.