

Администрация Советского муниципального района  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества п. Советский»

ПРИНЯТО

педагогическим советом  
МУ ДО «Дом детского творчества  
п. Советский  
Протокол № 5 от « 5 » августа 2021 г.  
Приказ №22 от 23 августа

УТВЕРЖДАЮ

И.о директора МУ ДО  
«Дом детского творчества п.  
Советский»

 А.Н.Яровикова

«23» августа 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
реализуемая в сетевой форме «Игровой стретчинг»

ID программы: 4125

Направленность программы: художественная направленность

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 72

Разработчик программы: Криваксина Алевтина Васильевна  
педагог дополнительного образования

## Содержание

### Раздел 1 Комплекс основных характеристик образования

- 1.1 Общая характеристика программы .....
- 1.2 Цель и задачи программы .....
- 1.3 Объём программы .....
- 1.4 Содержание программы .....
- 1.5 Планируемые результаты .....

### Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий .....

- 2.1.1 Учебный план 1 год обучения .....
- 2.2.1 Календарный учебный график. Первый год обучения .....
- 2.3.1 Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе "Игровой стретчинг" 1 год обучения.....
- 2.4 Условия реализации программы .....
- 2.5 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации .....
- 2.6 Оценочные материалы .....
- 2.7 Методические материалы .....
- 2.8 Список литературы и электронных источников .....

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Общая характеристика программы**

Сетевая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровой стретчинг» МУДО «Дом детского творчества п. Советский» разработана и ориентирована на обучение младших школьников методике игрового стретчинга. Программный материал нацелен на развитие физических качеств детей, раскрытие творческих способностей.

**Направленность программы** – художественная. Общество хочет видеть школьника здоровым, полноценным и всесторонне развитым. Поэтому необходимо развивать ребенка многогранно, с учетом его состояния здоровья.

Данная Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. № 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ МОиН РФ от 29 августа 2013 г. № 1008

### **Актуальность программы.**

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна. Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественно-эстетического развития младших школьников. Недостаточная двигательная активность отмечается в последнее время у всех школьников. Конечно, в первую очередь от этого страдает мышечная система, снижается тонус мышц. Тем самым способствует нарушению осанки, кровообращения, сердечно-сосудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы. Поэтому основная задача заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития школьника. Все знают, что заставить ребенка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения. Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Проблема не нова, но достаточно актуальна. Это показывает необходимость внедрения новых оздоровительных технологий, как в образовательный процесс, так и в кружковую работу.

В связи с этим идея данной программы заключается в расширении образовательного пространства на основе интеграции дополнительного и общего образования, где сетевыми партнерами являются МУДО «ДДТ п. Советский Советского района», расположенный по адресу: пгт. Советский, ул. Свободы, д.15А, 1589877019503 эл. адрес: DDT-SOV@yandex.ru, и МОУ «СОШ №2 п. Советский Советского района», расположенная по адресу: пгт. Советский, ул. Победы д.18Б.

Способы реализации сетевого взаимодействия и обязательства организаций партнеров:

МУДО «ДДТ п.Советский» осуществляет руководство образовательной программой, курирует работу всей программы, отвечает за реализацию содержательной части модуля, организует итоговую и промежуточную аттестации, подготовку документации, работу по подготовке обучающихся к конкурсам художественной направленности различных уровней; а так же является базой для проведения практических занятий в хореографическом классе с необходимым оборудованием.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игровой стретчинг» – это реализация её в сетевой форме, это новый опыт для образовательных учреждений Советского района. Это – интеграция дополнительного и общего образования.

**Отличительная особенность** программы заключается в том, что она основывается на постепенном развитии природных способностей детей, строгой последовательности в овладении нагрузок во время выполнения детьми упражнений, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса.

Педагогическая целесообразность программы в том, что она рассчитана для поэтапного физического развития школьников. Целенаправленные физические нагрузки в использовании дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы «Игровой стретчинг» оказывает особое стимулирующее воздействие на организм, может обеспечить восстановление ранее утраченного здоровья, увеличить жизненные силы, повысить иммунитет, эффективно укреплять и развивать здоровье детей.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста от 6 до 7 лет, без специального хореографического отбора. Одним из главных условий поступления ребенка в объединение, является желание и наличие медицинской справки о допуске к занятиям.

**Сроки освоения программы.** Программа предназначена для реализации в учреждениях дополнительного образования и рассчитана на 1 год обучения.

**Формы обучения.** Программа реализуется в очной форме.

**Уровень программы.** Ознакомительный. Обучающиеся программы осваивают методику игрового стретчинга.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Настоящего физического здоровья и душевного равновесия достигает лишь тот, кто с детства научился жить в гармонии с собой, окружающими, природой, способен реализовать свои физические и духовные способности. Нам сейчас очень не хватает такого понятия как «Хомолуденс» - человек играющий. Игра – это творческая деятельность детей. И хотя в нашем сознании игра – это дело несерьёзное, дети живут в игре, действие образов, игры не прекращаются с её окончанием. Дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализовать этот мир игры в целях оздоровления и развития ребёнка и является целью программы. За основу дополнительной программы «Игровой стретчинг» взято пособие Назаровой А.Г. «Игровой стретчинг» методика работы с детьми младшего школьного возраста. По методике дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, выполняются под соответствующую музыку. В программе подробно обозначены ведущие линии не только разностороннего развития жизненно важных двигательных действий, навыков и умений, но и сопряженного с ним развития двигательных качеств и способностей; происходит накопление мышечной силы, выносливости, усиление подвижности. Дети еще не могут выполнять мелкие и точные движения. Однако движения тела уже достаточно координированы, точны. Они могут регулировать свои движения. Возрастает работоспособность, способность сохранять нужную позицию; охотно и многократно повторяют движения, в которых уже присутствует волевой характер.

**Режим занятий.**

Первый год обучения - в течение учебного года 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа ( 1 час 20 минут). Итого 2 часа в неделю, 35 учебных недель.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** укрепление здоровья детей посредством игрового стретчинга.

**Задачи**

- способствовать формированию правильной осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, силовые и координационные способности;

- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.

### 1.3. Объём программы

Количество учебных часов, необходимых для освоения программы -70 часов.

### 1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Комплекс упражнений для тренировки равновесия.

Сентябрь

1. Мониторинг развития двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга. Обобщить навыки двигательной деятельности стретчинга, инструктаж по т/б, правила поведения в объединении.

Знакомство с понятием «Игровой стретчинг».

Упражнение «Веточка»

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.

*Разминка:* простой шаг с вытянутым носком и раскрытием рук в стороны по кругу.

*Упражнения игрового стретчинга:* И.п. руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох. На выдохе – поднять руки над головой.

*Заключительная часть:* дыхательная гимнастика.

Сентябрь

2. Упражнение «Деревце»

Воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений.

*Разминка:* Переменный шаг на низких полу пальцах по кругу, упражнения для мышц плечевого сустава – вращение вперед и назад.

*Упражнения игрового стретчинга:* И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела. Поднять прямые руки над головой – вдох. Опустить руки, расслабиться – выдох.

*Заключительная часть:* упражнения для расслабления мышц и восстановления дыхания.

Октябрь

3. Упражнение «Звездочка»

Оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.

*Разминка:* Пружинка по бой позиции, поочередное переступание. Бег по кругу с поднятыми перед собой коленями.

*Упражнения игрового стретчинга:* И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох. Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

*Заключительная часть:* Вращение по диагонали в медленном темпе.

Октябрь

4. Упражнение «Дуб»

Воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.

*Разминка:* Боковой бег с приставным шагом, бег на носочках по кругу.

*Упражнения игрового стретчинга:* Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприседание, ноги крепко упираются в пол – вдох. Руки опустить, расслабиться – выдох.

*Заключительная часть:* прыжки вверх «мячик»; упражнение на расслабление мышц всего организма.

Итого занятий - 4

Количество часов - 8

#### Комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса.

Октябрь

### 1. Упражнения «Солнышко», «Медуза»

Развивать гибкость, выносливость.

*Разминка:* Ходьба по кругу на пятках. Упражнения для развития мышц рук.

*Упражнения игрового стретчинга:* И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны. На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

*Заключительная часть:* Упражнение для осанки «Коробочка».

Октябрь

### 2. Упражнения «Волна», «Улитка»

Способствовать укреплению мышечного тонуса.

*Разминка:* Ходьба на прямых ногах, руки поочередно сгибаются в локтях – робот. Боковой бег – галоп по кругу.

*Упражнения игрового стретчинга:* И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

*Заключительная часть:* вращение по диагонали на носочках в медленном темпе.

Ноябрь

### 3. Упражнение «Лебедь»

Совершенствовать двигательные способности.

*Разминка:* Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе. Бег – подскоки.

*Упражнения игрового стретчинга:* И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

*Заключительная часть:* дыхательная гимнастика.

Ноябрь

### 4. Упражнение «Слоник»

Развивать подвижность суставов и связок.

*Разминка:* упражнения для координации движений – «ласточка»

*Упражнения игрового стретчинга:* И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх. На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

*Заключительная часть:* плавное вращение по диагонали по бой позиции на низких полу пальцах.

Ноябрь

### 5. Упражнение «Рыбка»

Воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений.

*Разминка:* упражнения на внимание.

*Упражнения игрового стретчинга:* И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе. На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

*Заключительная часть:* упражнение на координацию – вращение.

Итого занятий -5

Количество часов - 10

**Комплекс упражнений для укрепления позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.**

Ноябрь

### 1. Упражнение «Змея»

Оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.

*Разминка:* комплекс простых упражнений для разогрева мышц всего организма.

*Упражнения игрового стретчинга:* И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед. На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

*Заключительная часть:* Танец - игра

Декабрь

## 2. Упражнение «Волк»

Создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей

*Разминка:* Ходьба, бег и подскоки по кругу. Упражнения на месте – пружинка, пингвин.

*Упражнения игрового стретчинга:* И.п. Сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и поставить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу. Поднять руки вверх, потянуться. Наклониться вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

*Заключительная часть:* вращение по диагонали.

Декабрь

## 3. Упражнение «Летучая мышь»

Стимулировать рост и развитие опорно - двигательного аппарата.

*Разминка:* Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе. Бег – подскоки.

*Упражнения игрового стретчинга:* И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

*Заключительная часть:* вращение по диагонали - «воздушный шар».

Декабрь

## 4. Упражнение «Зайчик»

Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма.

*Разминка:* Упражнение на координацию на середине зала по бой позиции ног - «цапля».

*Упражнения игрового стретчинга:* И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать. Вернуться в и.п.

*Заключительная часть:* дыхательная гимнастика.

Декабрь

## 5. Повторение, закрепление разученного материала.

Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость.

*Разминка:* Комплекс упражнений на середине зала.

*Упражнения игрового стретчинга:* Разученные упражнения на коврике – игра «Я – учитель»

*Заключительная часть:* упражнения для осанки «Волшебная коробочка», дыхательная гимнастика.

Январь

## 6. Упражнение «Верблюды»

Развивать мышечную силу.

*Разминка:* Пружинка по бой позиции, поочередное переступание. Бег по кругу с поднятыми перед собой коленями.

*Упражнения игрового стретчинга:* И.п. Стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

*Заключительная часть:* дыхательная гимнастика.

Итого занятий -6

Количество часов - 12

**Комплекс упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер.**

Январь

## 1. « В гости к солнышку»

## Знакомство с техникой выполнения упражнений

*Разминка:* ходьба на прямых ногах, руки согнуты в локтях, ладони внутрь (роботы).

*Упражнения игрового стретчинга:* комплекс разученных упражнений для стопы ног, для мышц спины, сидя на коврике.

*Заключительная часть:* Танец – игра

Январь

### 2. Упражнение «Кольцо»

Развивать силу основных групп мышц.

*Разминка:* упражнения на внимание.

*Упражнения игрового стретчинга:* И. п: лечь на живот, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

*Заключительная часть:* вращение. Итог занятия.

Февраль

### 3. Упражнение «Божья коровка»

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.

*Разминка:* Комплекс упражнений на середине зала.

*Упражнения игрового стретчинга:* И.п. Сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки. Выполнить наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад. Вернуться в и.п.

*Заключительная часть:* дыхательная гимнастика.

Февраль

### 4. Упражнение «Медведь»

Воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.

*Разминка:* танцевальные упражнения: тройной шаг с выносом ноги вперед на носок с остановкой.

*Упражнения игрового стретчинга:* И.п. сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться. Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

*Заключительная часть:* упражнение для осанки «Прямая спинка»

Февраль

### 5. Упражнение «Велосипед»

Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость.

*Разминка:* простой четкий шаг с оттягиванием носка и взмахом рук по кругу.

*Упражнения игрового стретчинга:* упражнение для развития стоп – круговые движения вправо-влево, то сокращая носочки, то вытягивая вперед.

*Заключительная часть:* вращение по диагонали на носочках в медленном темпе.

Февраль

### 6. Сюжет «Складочка»

Способствовать психоэмоциональной регуляции организма.

*Разминка:* ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе.

*Упражнения игрового стретчинга:* разучивание основных упражнений для ног сидя на коврике: поочередно сгибая ноги в колени с вытянутым носком.

*Заключительная часть:* дыхательная гимнастика.

Итого занятий – 6

Количество часов - 12

**Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем прогиба вперед и назад.**

Март

### 1. Упражнения: «Мельница», «Водоворот»

Воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.

*Разминка:* упражнения игровой ритмики – «вот как скачут зайки» - подскоки по кругу.



*Упражнения игрового стретчинга:* разучивание упражнения для мышц спины путем наклона вперед и поочередно в стороны.

*Заключительная часть:* прыжки вверх «мячик» - упражнение на расслабление.

Март

2. Повторение, закрепление разученного материала за месяц. Итоговое занятие

Оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма. Развивать силу основных групп мышц.

*Разминка:* ходьба на прямых ногах, руки согнуты в локтях, ладони внутрь (роботы).

*Упражнения игрового стретчинга:* комплекс разученных упражнений для стопы ног, для мышц спины, сидя на коврик.

*Заключительная часть:* Танец – игра

Март

3. Упражнение «Чебурашка»

Способствовать укреплению мышечного тонуса.

*Разминка:* танцевальные упражнения: переменный шаг с выносом ноги назад на носок.

*Упражнения игрового стретчинга:* разучивание упражнений для развития мышц тазового пояса, бедер, ног.

*Заключительная часть:* вращение по диагонали. Поклон.

Март

4. Упражнения «Дракончик», «Книжка»

Воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений.

*Разминка:* ходьба высокими коленями (носки оттянуты), руки согнуты в локтях ладонями вниз, коленями стараться прикоснуться к ладоням.

*Упражнения игрового стретчинга:* разучивание упражнения для развития плечевого пояса или на равновесие.

*Заключительная часть:*

Дыхательная гимнастика.

Апрель

5. Упражнения «Маятник», «Волна»

Развивать подвижность суставов и связок.

*Разминка:* упражнения для координации движений.

*Упражнения игрового стретчинга:* Разучивание упражнения, лежа на спине, на коврик: прямые ноги, поочередно опуская в стороны.

*Заключительная часть:* Релаксация – « я лечу как птица».

Апрель

6. « В гости к солнышку»

Знакомство с техникой выполнения упражнений

*Разминка:* упражнения на внимание.

*Упражнения игрового стретчинга:* Комплекс разученных упражнений, на коврик сидя, лежа на спине.

*Заключительная часть:* Элементы танца – игры.

Апрель

7. Упражнение «Бабочка».

Укреплять позвоночник путем поворотов туловища и наклонов вперед и в сторону: вправо-влево.

*Разминка:* бег по кругу с высоко поднятыми коленями, чередуя с бегом на носочках.

*Упражнения игрового стретчинга:* повторение упражнений для повышения гибкости и подвижности поясничного отдела позвоночника.

*Заключительная часть:* вращение по диагонали на высоких полу пальцах.

Итого занятий -7

Количество часов - 14

## **Комплекс упражнений для осанки.**

Апрель

### **1. Упражнения «Качели», «Ветер»**

Способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.

*Разминка:* ходьба на пятках, руки за спиной («полочкой»), ладонь ложится на противоположный локоть.

*Упражнения игрового стретчинга:* закрепление упражнений для укрепления мышцы рук, спины, груди и плечевого пояса.

*Заключительная часть:* прыжки вверх «мячик» - с согнутыми коленями.

Май

### **2. Упражнения «Лодочка», «Корзинка»**

Воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений.

*Разминка:* боковой бег с подбивкой чередуя спиной в круг, лицом в круг.

*Упражнения игрового стретчинга:* разучивание упражнений лежа на животе, на коврик.

*Заключительная часть:* Упражнение для восстановления дыхания.

Май

### **3. «Солнышко и тучка»**

Совершенствование техники выполнения упражнений.

*Разминка:* комплекс ритмичных движений на середине зала.

*Упражнения игрового стретчинга:* Четкое исполнение разученных упражнений на коврик, лежа на животе.

*Заключительная часть:* Танец – игра. Поклон.

Май

### **4. Упражнение «Подготовка к березке».**

Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма.

*Разминка:* боковой ход с приставкой – ход польки лицом в круг.

*Упражнения игрового стретчинга:* разучивание упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем прогиба вперед.

*Заключительная часть:* вращение по диагонали, увеличивая амплитуду поворота.

Май

### **5. Сюжет «Цыпленок», «Корзинка яблок»**

Совершенствовать двигательные способности.

*Разминка:* упражнения игровой ритмики – «цапля» - на равновесие.

*Упражнения игрового стретчинга:* закрепление упражнения для мышц живота путем прогиба назад.

*Заключительная часть:* Релаксация – «моя мечта».

Май

### **6. Упражнения в паре «Парный велосипед», «Кошечка»**

Стимулировать рост и развитие опорно - двигательного аппарата.

*Разминка:* галоп по кругу с чередованием поворотов и ходьба на пятках.

*Упражнения игрового стретчинга:* разучивание упражнений в паре сидя друг против друга: наклоны вперед и назад, растягивая мышцы спины и позвоночника.

*Заключительная часть:* Дыхательная гимнастика.

Итого занятий -6

Количество часов - 12

Май

Итоговое занятие

Повторение, закрепление разученного материала за учебный год - итоговое занятие.

Создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей

*Разминка:* простой четкий шаг с оттягиванием носка и взмахом рук по кругу; подскоки и простой бег.

*Упражнения игрового стретчинга:* весь комплекс разученных упражнений.

*Заключительная часть:* Танцы - игры. Рефлексия.

Название «стретчинг» происходит от английского «stretching» — растягивание. Игровой стретчинг – методика, основанная на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника в игровой форме, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить её и, оказывающих оздоровительное воздействие на весь организм. Хорошая гибкость улучшает осанку, координацию движений и служит профилактикой травматизма.

Значение игрового стретчинга:

- увеличивается подвижность суставов
- становятся более эластичными и гибкими мышцы
- повышается общая двигательная активность
- формируется правильная осанка
- воспитываются выносливость и старательность.

Данная программа может быть адаптирована для детей с ограниченными возможностями здоровья и для детей-инвалидов.

## **1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Благодаря методике игрового стретчинга у детей младшего школьного возраста повысится интерес к выполнению физических и танцевальных упражнений.

Усовершенствуется гибкость тела школьников, уменьшится число детей с плоскостопием, неправильной осанкой, проблемами опорно-двигательного аппарата.

У детей активизируются мыслительные процессы.

Произойдет развитие положительных качеств личности: настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество.

У детей исчезнут комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

Ребенок овладеет навыками двигательного опыта, сможет удерживать статические позы до 15 – 20 секунд. Он активно сможет сопоставлять название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности.

Будет обладать развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности. Появится мышечная сила, гибкость, выносливость.

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации. Он активно будет использовать игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

**К концу первого года обучения обучающиеся должны:**

*знать:*

- правила поведения, требования к внешнему виду;
- назначение хореографического класса;
- музыкальную грамоту;
- основные виды движений стретчинга; .

*уметь:*

- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- синхронно исполнять игровые этюды в коллективе;
- выполнять перестроение в комбинации.

**К концу обучения у детей будут сформированы следующие результаты:**

*Личностные результаты изучения программы:*

- доброжелательное отношение к сверстникам;
- интерес к занятиям;
- сотрудничество на основе общего коллективного творчества;
- трудолюбие и дисциплина

*Метапредметные результаты изучения программы:*

*Регулятивные УУД:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;  
формулировать свои затруднения;  
предлагать помощь и сотрудничество;  
слушать собеседника.

## Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий.

### 2.1. Учебный план

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Игровой стретчинг" является нормативным документом, устанавливающим перечень дополнительных образовательных услуг и объем учебного времени, отводимого на проведение дополнительной организованной образовательной деятельности.

Программно-целевые основания, положенные в основу учебного плана.

Учебный план отражает содержание дополнительного образования и является инструментом целевого развития индивидуальных способностей детей в физкультурно-оздоровительной деятельности:

- воспитание у детей интереса к занятиям стретчингом путем создания положительного эмоционального настроения;
- совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- развитие интереса к физическим упражнениям, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

#### 2.1.1. Учебный план Первый год обучения

| № п/п     | Наименование раздела, модуля, темы   | Количество часов |                       |                      | Формы Промежуточной аттестации/текущего контроля |
|-----------|--|------------------|-----------------------|----------------------|--|
|           |  | Всего            | в том числе           |                      |  |
|           |  |                  | теоретические занятия | практические занятия |  |
| <b>1.</b> | <b>Учебно-тренировочная работа</b>   |                  |                       |                      |  |
| 1         | Вводное занятие. Техника безопасности.   | 2                | 2                     | -                    | опрос  |
| 2         | Комплекс упражнений для тренировки равновесия.   | 8                |                       | 8                    | самоанализ                                       |
| 3         | Комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса.   | 10               |                       | 10                   | самоанализ                                       |
| 4         | Комплекс упражнений для укрепления позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны. | 12               |                       | 12                   | самоанализ                                       |
| 5         | Комплекс упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер                                      | 12               |                       | 12                   | самоанализ                                       |
| 6         | Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем прогиба вперед и назад       | 14               |                       | 14                   | самоанализ                                       |
| 7         | Комплекс упражнений для осанки.  | 12               |                       | 12                   | самоанализ                                       |
|           | <b>Итого объем программы</b>   | <b>70</b>        | <b>2</b>              | <b>68</b>            |  |

### 2.2 Календарный учебный график

#### 2.2.1 Календарный учебный график Первый год обучения

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол. час. | Тема занятия | Место проведения занятия | Форма контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|---------------|-----------|--------------|--------------------------|----------------|
|-------|-------|-------|--------------------------|---------------|-----------|--------------|--------------------------|----------------|

|   |          |    |               |  |   |   |           |                           |
|---|----------|----|---------------|--|---|---|-----------|---------------------------|
| 1 | Сентябрь | 21 | 12.40 – 14.00 | Рассказ - беседа<br>Практическое занятие | 2 | Мониторинг развития двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга. Знакомство с понятием «Игровой стретчинг»; инструктаж по т/б, правила поведения в объединении. Упражнение «Веточка». Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. | Кабинет № | Опрос                     |
| 2 | Сентябрь | 28 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие                     | 2 | Упражнение «Деревце»<br>Воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений.  | Кабинет № | Самоанализ                |
| 3 | Октябрь  | 5  | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие                     | 2 | Упражнение «Звездочка»<br>Оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.   | Кабинет № | Педагогическое наблюдение |
| 4 | Октябрь  | 12 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие                     | 2 | Упражнение «Дуб»<br>Воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.  | Кабинет № | Самоанализ                |
| 5 | Октябрь  | 19 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие                     | 2 | Упражнения «Солнышко», «Медуза». Развивать гибкость, выносливость.  | Кабинет № | Педагогическое наблюдение |
| 6 | Октябрь  | 26 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие                     | 2 | Упражнения «Волна», «Улитка». Способствовать укреплению мышечного тонуса.   | Кабинет № | Самоанализ                |
| 7 | Ноябрь   | 2  | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие                     | 2 | Упражнение «Лебедь»<br>Совершенствовать двигательные способности.   | Кабинет № | Самоанализ                |
| 8 | Ноябрь   | 9  | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие                     | 2 | Упражнение «Слоник»<br>Развивать подвижность суставов и связок.   | Кабинет № | Самоанализ                |
| 9 | Ноябрь   | 16 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие                     | 2 | Упражнение «Рыбка»<br>Воспитывать осознанное отношение к правилам   | Кабинет № | Самоанализ                |

|     |         |    |               |                      |   |  |           |            |
|-----|---------|----|---------------|----------------------|---|--|-----------|------------|
|     |         |    |               |                      |   | при выполнении упражнений.   |           |            |
| 10  | Ноябрь  | 23 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2 | Упражнение «Змея»<br>Оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.   | Кабинет № | Самоанализ |
| 11  | Ноябрь  | 30 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2 | Упражнение «Волк»<br>Создавать условия для положительного эмоционального развития детей  | Кабинет № | Самоанализ |
| 12  | Декабрь | 7  | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2 | Повторение, закрепление разученного материала.<br>Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость.                                   | Кабинет № | Самоанализ |
| 13  | Декабрь | 14 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2 | Упражнение «Зайчик»<br>Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма. | Кабинет № | Самоанализ |
| 14. | Декабрь | 21 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2 | Упражнение «Летучая мышь»<br>Стимулировать рост и развитие опорно - двигательного аппарата.  | Кабинет № | Самоанализ |
| 15  | Декабрь | 28 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2 | Упражнение «Верблюд»<br>Развивать мышечную силу.   | Кабинет № | Самоанализ |
| 16. | Январь  | 11 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2 | « В гости к солнышку»<br>Знакомство с техникой выполнения упражнений   | Кабинет № | Самоанализ |
| 17  | Январь  | 18 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2 | Упражнение «Кольцо»<br>Развивать силу основных групп мышц.   | Кабинет № | Самоанализ |
| 18  | Январь  | 25 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2 | Упражнение «Божья коровка».<br>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.  | Кабинет № | Самоанализ |

|    |         |    |               |                      |   |  |           |            |
|----|---------|----|---------------|----------------------|---|--|-----------|------------|
| 19 | Февраль | 1  | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2 | Упражнение «Медведь»<br>Воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.                         | Кабинет № | Самоанализ |
| 20 | Февраль | 8  | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2 | Упражнение «Велосипед»<br>Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость.   | Кабинет № | Самоанализ |
| 21 | Февраль | 15 | 16.10 – 16.35 | Практическое занятие | 2 | Сюжет «Складочка»<br>Способствовать психоэмоциональной регуляции организма.  | Кабинет № | Самоанализ |
| 22 | Февраль | 22 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2 | Упражнения: «Мельница», «Водоворот».<br>Воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.         | Кабинет № | Самоанализ |
| 23 | Март    | 1  | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2 | Повторение, закрепление разученного материала за месяц. Развивать силу основных групп мышц.                            | Кабинет № | Самоанализ |
| 24 | Март    | 15 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2 | Упражнение "Чебурашка"<br>Способствовать укреплению мышечного тонуса, развивать силу и выносливость.                   | Кабинет № | Самоанализ |
| 25 | Март    | 22 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2 | Упражнения «Дракончик», «Книжка».<br>Воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении разученных упражнений. | Кабинет № | Самоанализ |
| 26 | Март    | 29 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2 | Упражнения «Маятник», «Волна». Развивать подвижность суставов и связок.  | Кабинет № | Самоанализ |
| 27 | Апрель  | 5  | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2 | « В гости к солнышку»<br>Знакомство с техникой выполнения упражнений   | Кабинет № | Самоанализ |



|                              |        |    |               |                      |           |  |           |                           |
|------------------------------|--------|----|---------------|----------------------|-----------|--|-----------|---------------------------|
| 28                           | Апрель | 12 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2         | Упражнение «Бабочка». Укреплять позвоночник путем поворотов туловища и наклонов вперед и в сторону: вправо-влево.                                | Кабинет № | Самоанализ                |
| 29                           | Апрель | 19 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2         | Упражнения «Качели», «Ветер». Способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.  | Кабинет № | Самоанализ                |
| 30                           | Апрель | 26 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2         | Упражнения «Лодочка», «Корзинка». Воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений.   | Кабинет № | Педагогическое наблюдение |
| 31                           | Май    | 17 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2         | "Светит солнышко в окошко"<br>Перестроения и повороты.   | Кабинет № | Педагогическое наблюдение |
| 32                           | Май    | 24 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2         | Упражнение «Подготовка к березке». Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма. | Кабинет № | Самоанализ                |
| 33                           | Май    | 31 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2         | Сюжет «Цыпленок»<br>«Корзинка яблок»<br>Совершенствовать двигательные способности.   | Кабинет № | Самоанализ                |
| 34                           | Май    | 13 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2         | Упражнения в паре<br>«Парный велосипед»<br>«Кошечка»<br>Стимулировать рост и развитие опорно - двигательного аппарата.                           | Кабинет № | Самоанализ                |
| 35                           | Май    | 20 | 12.40 – 14.00 | Практическое занятие | 2         | Итоговое занятие.<br>Создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей.  | Кабинет № | Самоанализ                |
| <b>Итого объём программы</b> |        |    |               |                      | <b>70</b> |  |           |                           |

## **Содержание программы**

В структуру занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Игровой стретчинг» входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся. Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: различные формы ходьбы и бега; различные махи. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем. На эту часть отводится примерно 5-7 минут общего времени занятия.

Основная часть занимает большую часть времени. На данную часть занятия отводится примерно 20-25 минут общего времени. Основная часть занятия: упражнения выполняются в строгой последовательности:

- разогрев и растяжка мышц шеи;
- разогрев и растяжка мышц и суставов плечевого пояса;
- разогрев и растяжка мышц и суставов рук;
- разогрев и растяжка мышц пресса и спины;
- разогрев и растяжка мышц и суставов таза и бедер;
- комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц;
- разогрев и растяжка мышц и голеностопного суставов.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут.

В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении упражнения, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться.

Основные принципы организации занятий игрового стретчинга.

*Наглядность.* Показ физических упражнений игрового стретчинга, образный рассказ.

*Доступность.* Материал должен быть легким, гарантирующим свободу в разучивании и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.

*Систематичность.* Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений игрового стретчинга, усложнения техники их выполнения.

*Чередование нагрузки.* Важно для предупреждения утомления детей и для оздоровительного процесса.

*Закрепление навыков.* Многократное выполнение упражнений игрового стретчинга. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

*Индивидуально-дифференциальный подход.* Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

*Сознательность.* Понимание пользы выполнения упражнений игрового стретчинга, потребность их выполнять.

### Методы обучения

Основные методы, которые используются в работе – это стимуляция и мотивация деятельности и организационно-практические методы.

Наглядный метод формирует представление о движении.

Игровой метод, даёт возможность совершенствования двигательных навыков.

Вербальный (словесный) метод, активизирует сознание ребёнка, способствует осмыслению поставленных задач.

Репродуктивный (повторение, воспроизведение).

Практический метод направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков.

В разработке программы использованы материалы Е.А.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг»; А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг». Приоритет программы – привлечение детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх, развитие позитивного отношения к здоровой жизни средствами игрового стретчинга.

Основными условиями активной двигательной деятельности младших школьников и психоэмоционального комфорта реализации программы являются:

- воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий;
- создание условий для творчества и преобладания положительных эмоций на занятиях кружка;
- выполнение детьми движений с установкой на легкость и красоту на занятиях;
- создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

Программа направлена на создание условий развития детей, открывающих возможности для их позитивной социализации, их личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности. Программа построена на позициях гуманно – личностного отношения к ребёнку. При составлении учебного плана учитывалось соблюдение минимального количества дополнительной организованной образовательной деятельности на реализацию каждого комплекса упражнений с предельно допустимыми нагрузками. Часы групповой и индивидуальной образовательной деятельности входят в объем максимально допустимой нагрузки.

Объем учебной нагрузки в течение недели определен в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы школьных образовательных учреждений. Дополнительная образовательная деятельность проводится во вторую половину дня. Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом кружка «Игровой стретчинг» по разновозрастным группам, состав группы постоянный.

## **2.4 Условия реализации программы**

### **Кадровое обеспечение**

В реализации программы участвует один педагог, имеющий стаж работы по данному направлению педагогической деятельности – 37 лет и высшую квалификационную категорию по должности «педагог дополнительного образования».

### **Материально – технические условия**

Занятия проводятся в МУДО «ДДТ п. Советский». Для занятий требуется:

1. Специализированный зал: зеркала, хореографические станки, музыкальный центр.
2. Подборка аудио кассет и CD дисков.
3. Коврики для занятий гимнастикой.

4.Видеокамера для записи проводимых занятий с детьми.

7. Форма для обучающихся (удобная, не стесняющая движений.):

- для девочек: купальник, лосины или треки (черного цвета).
- для мальчиков: шорты, футболки.
- Обувь: носки, балетные тапочки.

### **2.5. Формы аттестации, призваны отражать достижения цели и задач.**

Для определения результативности освоения программы разработаны следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Педагог дополнительного образования в течение учебного периода ведет журнал посещаемости воспитанников.

Педагог дополнительного образования по итогам учебного периода, на основании мониторинга оценочных материалов составляет аналитическую справку с указанием процентного показателя освоения программы каждым воспитанником.

Для предъявления и демонстрации образовательных результатов педагог дополнительного образования с каждой группой обучающихся проводит открытое занятие для родителей и администрации МУ ДО.

### **2.6. Оценочные материалы**

Система мониторинга достижения обучающихся планируемых результатов программы представляет собой процесс непрерывного научно обоснованного, диагностико - прогностического слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения.

Система мониторинга разработана на основе диагностики хореографических способностей детей младшего школьного возраста по методике Э.П. Костиной и включает:

- достижение детьми планируемых результатов освоения программы,
- обеспечение комплексного подхода к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы,
- осуществление оценки динамики достижений детей,
- описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Мониторинг двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга проводится два раза в год (в октябре и мае). Результаты диагностирования отражаются в диагностической карте.

Мониторинг освоения программы осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

К методам проведения мониторинга рабочей программы:

- Наблюдение - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.
- Беседа - метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации в форме свободного опроса носит естественный, неформальный характер.
- Критериально-ориентированные методики нетестового типа -это формализованная оценка выполнения заданий результатов игры, упражнений.
- Критериально-ориентированное тестирование - используется для оценки степени владения испытуемым пройденным материалом. Для мониторинга физической

подготовленности детей младшего дошкольного возраста в игровом стретчинге используются показатели с определением уровня их выполнения. Высокий уровень характеризуется выполнением движений уверенно, без ошибок; средний – с допускаемыми некоторыми ошибками, но с правильной техникой их исполнения и низкий уровень предполагает значительное количество допущенных ошибок при выполнении упражнений.

Оценивается правильное выполнение основных элементов упражнений, четкость исходных положений, соблюдение отдельных частей тела в упражнении, умения анализировать движение, контролировать и самооценивать качество выполнения упражнения, гибкость, выносливость, сохранение статичного равновесия в процессе двигательной деятельности.

Формой проведения мониторинга является наблюдение за выполнением обучающихся выборочных упражнений и оценке по критериям разработанной диагностики. В соответствии с данными которой выявляются индивидуальные особенности развития каждого школьника и намечаются при необходимости индивидуальные маршруты образовательной работы для максимального раскрытия потенциала личности.

Мониторинг выносливости определяется тестом выполнения упражнения «березка» с удержанием статической позы:

для детей 6 – 7 лет – 30 - 40 секунд

Для родителей и детей проводится заключительное открытое занятие, где родителям предлагается активно принять участие в двигательной деятельности, подвижных играх, игровых моментах.

## **2.7. Методические материалы**

Организация образовательного процесса является очной.

Методы обучения: словесный; наглядный; практический.

Методы воспитания: мотивация, убеждение, стимулирование, поощрение.

Для детей младшего школьного возраста методика игрового стретчинга основана статичных растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника.

Доступность двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга школьникам с ослабленным здоровьем, низким уровнем развития физических качеств, проблемами в эмоционально – волевой сфере и низкими адаптивными возможностями обеспечивается умеренной физической нагрузке.

Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в игровом стретчинге основное внимание уделяется статичному поддержанию поз. Вследствие чего, снижается мышечное напряжение, улучшается настроение, поднимается самооценка, создается ощущение комфорта и спокойствия.

Соблюдается плавность выполнения поз, что заставляет детей действовать осмысленно, в спокойном ритме для умеренной нагрузки на организм.

В совокупности с игровым стретчингом используются здоровьесберегающие технологии, которые оказывают благоприятное воздействие на детский организм:

Дыхательная гимнастика необходима для быстрого восстановления организма после физических нагрузок, снижения утомляемости и повышению концентрации внимания.

Пальчиковая гимнастика способствует развитию речи, творческого мышления, активизирует моторику рук, вырабатывая ловкость, умение управлять своими движениями, концентрироваться.

Релаксационная гимнастика - метод физического воздействия на мышечный тонус для снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.

Самомассаж с использованием тренажеров позволяет повысить жизненный тонус, нормализовать кровообращение конечностей детей младшего дошкольного возраста.

Подвижная игра способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений, активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Формы организации образовательного процесса групповые по 10-16 человек, индивидуальные.

Методика реализации игрового стретчинга в младшем школьном возрасте основывается на игровой, коммуникативной, продуктивной, музыкально-художественной; в самостоятельной деятельности детей, при взаимодействии с семьями детей по реализации рабочей программы по средствам домашнего задания: группового и индивидуального.

Таким образом, решение программных задач осуществляется самостоятельной деятельности детей в соответствии со спецификой младшего школьного образования.

Формы организации двигательной деятельности, используемые в образовательном процессе:

Непосредственно образовательная деятельность

Самостоятельная деятельность детей

Форма организации деятельности

групповые, индивидуальные

индивидуальные, групповые

групповые, индивидуальные

Беседы – сказки, истории, стихи, повествования;

Комплексы игрового стретчинга, согласно календарно тематическому плану

Открытое занятие

Игровые тренинги

Создание условий для самостоятельной игровой деятельности,

Открытые просмотры;

Демонстрация презентации по игровому стретчингу.

## **2.8. Список литературы и электронных источников:**

1. А. Г. Назарова «Игровой стретчинг» («Типография ОФТ», Спб.: 2005).

2. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей – С-Пб. «Детство-пресс». 2000 год.

3. А.И. Буренина "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика" Санкт-Петербург 1994 г.

4. А.Г. Назарова «Игровой стретчинг», М., 2010.

5. А.Г. Назарова «Игровой стретчинг» методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

6. А.Г. Назарова «Танцевально - методический материал для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста».

7. И.Е. Кулагина «Художественное движение» - Метод Л.Н. Алексеевой – пособие для преподавателей дошкольных учреждений и общеобразовательных школ, М., Флинта – Наука 1999.
8. Интернет-ресурс.
9. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей. - М., 2002. - 216с.
10. Латохина Л.И. Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых / Л.И. Латохина - М.: АСТ: Астрель, 2009 -158с., ил.