



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 92
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 92 Красносельского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 92
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол от «30» *августа 2023г* № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего
ГБДОУ детским садом № 92
Красносельского района Санкт-Петербурга
от «30» *августа 2023г* № 227-ад

Подписано цифровой подписью:
Устинова Елена Сергеевна
Дата: 2023.08.31 10.26:57
+03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»

для обучающихся 6-7 лет

Срок освоения: 1 год

Автор- разработчик
Зайцева Светлана Викторовна,
инструктор по физической культуре

Принято с учетом мнения:
Совета родителей (законных представителей)
воспитанников протокол от «30» *августа 2023г* №1

Санкт-Петербург
2023 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Основные характеристики программы	4
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	6
Учебный план.....	7
Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Игровой стретчинг» на 2023 – 2024 учебный год	8
Рабочая программа: содержание обучения	8
Методические и оценочные материалы.....	10
Учебно-методический комплект к Программе	12
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	11

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Игровой стретчинг» (далее Программа) для обучающихся 6-7 лет разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».
- Устав Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 92 Красносельского района Санкт-Петербурга (далее - ДОУ)
- Лицензия 78ЛОЗ № 0002524 (бессрочная) на право осуществления образовательной деятельности, выдана 29.01.2019 г., рег. № 3713

Основные характеристики программы

1. Направленность: физкультурно - спортивная.
2. Адресат: дети старшего дошкольного возраста (6-7 лет), активные, выносливые, усидчивые.
3. Актуальность: В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами детских садов, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Особое внимание привлекает методика игрового стретчинга. Задача игрового стретчинга состоит в развитии гибкости, подвижности суставов, укрепление мышц без нагрузки на позвоночник, мягкая растяжка. В результате занятий стретчингом у детей формируется правильная осанка, воспитанники «заряжаются энергией». Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы животных и сказочных персонажей можно

осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием их видов, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Актуальность данной программы заключается в том, что она, посвящена развитию и коррекции физических качеств детей, раскрытию творческих способностей.

4. Новизна: в Программе предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей: физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, художественное творчество, музыка, произведения художественной литературы.
5. Уровень освоения программы: общекультурный.
6. Объем и срок освоения: 32 учебных часа, 1 год.
7. Цель: укрепление здоровья и содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами игрового стретчинга и танцевально-игровой гимнастики.

8. Задачи:

Обучающие:

- обучение детей комплексам упражнений игрового стретчинга;
- обучение приемам эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.

Развивающие:

- развитие мышления и воображения;
- развитие познавательной активности и расширение кругозора;
- развитие мышечной силы, гибкости и выносливости;
- развитие эстетического восприятия окружающего мира;
- развитие творческих и координационных способностей.

Воспитывающие:

- формирование ответственности и умения работать в коллективе;
- развитие духовной сферы детей через их чувства и ощущения.

Здоровьесберегающие:

- снятие эмоционального и физического напряжения;
- нормализация тонуса психомоторных способностей.

9. Планируемые результаты:

- укрепление осанки;
- улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия;
- развитие креативных способностей в двигательной сфере;

- развитие чувства ритма и темпа, эмоциональной отзывчивости на музыку.

Организационно-педагогические условия реализации программы

1. Язык обучения: русский язык.
2. Форма обучения: очная.
3. Особенности реализации: Содействие всестороннему развитию личности дошкольника, укрепление здоровья, создание благоприятных условий для развития опорно- двигательного аппарата, активизация и развитие двигательной деятельности детей средствами игры.
4. Условия набора и формирования групп: принимаются все желающие. Группа 8 обучающихся, что позволяет, с одной стороны, обеспечить достаточный коммуникативный потенциал занятий, а с другой стороны – повысить эффективность обучения и обеспечить индивидуальный подход к каждому обучающемуся.
5. Форма организации и проведения занятий: групповая. Методы обучения: 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 строго-регламентированного упражнения: направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков.
6. Материально-техническое оснащение:
 - гимнастические коврики
 - мячи
 - гимнастические палки
 - музыкальный центр

Учебный план

Учебный план 2023 – 2024 года обучения

№	Название, раздел программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное	1	0,5	0,5
2	«Цыплёнок и солнышко»	1	0,5	0,5
3	«Спать пора»	1	0,5	0,5
4	«Лесовички» (1 часть)	1	0,5	0,5
5	«Лесовички» (2 часть)	1	0,5	0,5
6	«Кто поможет воробью»	1	0,5	0,5
7	«Кто я?»	1	0,5	0,5
8	«Волшебные яблоки»	1	0,5	0,5
9	«Невоспитанный мышонок»	1	0,5	0,5
10	«Пусть приходит зима»	1	0,5	0,5
11	«Птица-найденыш»	1	0,5	0,5
12	«Как у слонёнка хобот появился»	1	0,5	0,5
13	«Три брата»	1	0,5	0,5
14	«Рябинка»	1	0,5	0,5
15	«Королевич Змея»	1	0,5	0,5
16	«Воробей и карасик»	1	0,5	0,5
17	«Близко и далеко»	1	0,5	0,5
18	«Хвастунишка»	1	0,5	0,5
19	«Лягушонок и лошадка»	1	0,5	0,5
20	«Голая лягушка»	1	0,5	0,5
21	«Как медвежонок себя напугал»	1	0,5	0,5
22	«Сказка о трёх блинах»	1	0,5	0,5
23	«Синичка»	1	0,5	0,5
24	«Белая змея» (1 часть)	1	0,5	0,5
25	«Белая змея» (2 часть)	1	0,5	0,5
26	«Как зайцы волка напугали»	1	0,5	0,5
27	«Три пёрышка»	1	0,5	0,5
28	«Солёное море»	1	0,5	0,5
29	«Просто так!»	1	0,5	0,5
30	«Удав, кролик, черепаха»	1	0,5	0,5

31	«Откуда у тигра чёрные полосы»	1	0,5	0,5
32	«Как звери филина лечили»	1	0,5	0,5
	ИТОГО:	32	16	16

УТВЕРЖДЕН

Приказом заведующего

ГБДОУ детским садом № 92

Красносельского района Санкт-Петербурга

от «30» августа 2023г. № 227-ад

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Игровой стретчинг» на 2023 – 2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	05.10.2023г.	30.05.2024г.	32	32	1р/неделю

Рабочая программа: содержание обучения

Период	Раздел, тема	Содержание	Формы работы
Октябрь 05.10.2023	Диагностика физической подготовленности. Знакомство с понятием «игровой стретчинг»	Провести диагностику физической подготовленности каждого ребенка, определить его физические особенности. Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг».	Диагностика на гибкость, правильность выполнения общеразвивающих упражнений. Беседа о здоровом образе жизни. Ритмическая композиция.
12.10.2023	«Цыпленок и солнышко».		- корригирующая ходьба;
19.10.2023	«Спать пора».	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	- легкий бег;
26.10.2023	«Лесовички» (1 часть)	Разучить упражнения на растяжку.	- упражнения на растяжку;
			- упражнения на дыхание;
			- подвижная игра «Листопад»;

			- релаксация «На краю неба».
Ноябрь 02.11.2023 09.11.2023 16.11.2023 23.11.2023 30.11.2023	«Лесовички» (2 часть) «Кто поможет воробыю». «Кто Я ?». «Волшебные яблоки». «Невоспитанный мышонок».	- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса; -способствовать психоэмоциональной регуляции организма; -оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.	Ритмическая композиция. Упражнения игрового стретчинга: «ходьба», «бабочка», «змейка», «бег», «птица», «кошечка», «веточка», «рыбка», «горка». Подвижная игра «Самолёты», «Краски осени». Релаксация, самомассаж.
Декабрь 07.12.2023 14.12.2023 21.12.2023 28.12.2023	«Пусть приходит зима». «Птица-найденыш». «Как у слонёнка хобот появился». «Три брата».	- Стимулировать рост и развитие опорно - двигательного аппарата. - совершенствовать двигательные способности; - создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей.	Ритмическая композиция. Упражнения игрового стретчинга «ходьба», «зайчик», «змейка», «бег», «птица», «орешек», «рыбка», «лягушка», «летучая мышь». Подвижная игра «Охотники».
Январь 11.01.2024 18.01.2024 25.01.2024	«Рябинка». «Королевич Змея». «Воробей и карасик».	- Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления. - воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.	Ритмическая композиция. - корригирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку: - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Музыкальный дом»; - самомассаж стоп.
Февраль 01.02.2024 08.02.2024 15.02.2024 29.02.2024	«Близко и далеко». «Хвастунишка». «Лягушонок и лошадка». «Голая лягушка».	Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.	Ритмическая композиция. Упражнения игрового стретчинга «ходьба», «рыбка», «птица», «змейка», «месяц», «пчёлка», «горка». «лошадка», «муравей».

			Релаксация «Цветовой калейдоскоп».
Март 07.03.2024 14.03.2024 21.03.2024 28.03.2024	«Как медвежонок себя напугал». «Сказка о трёх блинах». «Синичка» «Белая змея»(1 часть)	- Стимулировать рост и развитие опорно - двигательного аппарата; - совершенствовать двигательные способности; - создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей.	Упражнения на растяжку. Упражнения игрового стретчинга «ходьба», «зайчик», «змеяка», «бег», «птица», «орешек», «рыбка», «лягушка», «летучая мышь». Подвижная игра «Светофор». Самомассаж стоп.
Апрель 04.04.2024 11.04.2024 18.04.2024 25.04.2024	«Белая змея» (2 часть) «Как зайцы волка напугали». «Три пёрышка» «Солёное море»	- Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления. - воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.	Ритмическая композиция. Разминка с танцевальными элементами, легкий бег. Упражнения игрового стретчинга «кузнечик», «птица», «ящерица», «пчёлка», «ходьба», «горка», «рыбка», «орешек», «паучок». Подвижная игра «Собери цвета».
Май 02.05.2024 16.05.2024 23.05.2024 30.05.2024	«Просто так!» «Удав, кролик, черепаха» «Откуда у тигра чёрные полосы» «Как звери филина лечили»	Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок. Провести диагностику физической подготовленности каждого ребенка, определить его физические особенности.	Ритмическая композиция. Гимнастика для развития ощущений и внимания. Релаксация «Цветовой калейдоскоп». Диагностика на правильность выполнения общеразвивающих упражнений, на гибкость, чувство ритма и координацию.

Методические и оценочные материалы

Система оценки результатов освоения Программы состоит из текущего контроля усвоения Программы и итоговой диагностики, которая осуществляется на основе планируемых результатов.

В соответствии с ФГОС ДО, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование оснащение (предметы). При этом, образовательная организация самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), необходимые для реализации Программы.

Мониторинг результатов освоения программы

Инструментарий педагогической диагностики:

1. Основные диагностические методы:
 - наблюдение
 - тестовые задания
2. Форма проведения:
 - групповая
3. Материал:
 - тестовые задания на гибкость (упражнение «Страус»),
 - на равновесие («упражнение «Цапля»),
 - чувство ритма (ритмическая выразительность,
 - передача игрового образа под музыку),
 - задание на координацию (выполнение движений рук и ног в горизонтальной плоскости).
4. Уровни освоения программы:
 - Высокий уровень – правильно выполняет задания и упражнения в соответствии с требованиями поставленных задач программы
 - Средний уровень - справляется и действует в соответствии с требованиями поставленных задач программы с помощью взрослого
 - Низкий уровень – ребёнок допускает значительные ошибки в выполнении заданий.

Диагностический банк см. Приложение

Учебно-методический комплект к Программе

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. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей – СПб.: «Детство-пресс», 2000 год.
4. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» - Второе издание, СПб.:ЛОИРО, 2000. - 220 с.
5. Интернет-ресурс: <https://vk.com/annanasarovачтения>.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Диагностический бланк

Группа №_____ 2023 - 2024 учебный год

№ п/п	Ф.И. воспитанника	Уровень сформированности			
		Чувство ритма	Гибкость	Равновесие	Координация
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					