



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 440
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА имени П.В. Виттенбурга

197229, Санкт-Петербург, пос. Ольгино, ул. Хвойная, д.35, тел./факс (812) 417-62-42
ОКПО 39423337, ОКОГУ 2300223, ОГРН 1027807591459, ИНН 7814104308, КПП 781401001
e-mail: sch440@mail.ru, сайт: ШКОЛА440.РФ

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 440
Приморского района
Санкт-Петербурга им. П. В. Виттенбурга
Протокол от 25.08.2026 №15

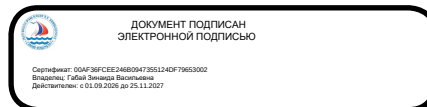
Рассмотрена

на заседании Совета родителей
Протокол № 1 от 27.08.2026

УТВЕРЖДЕНА

И.о. директора ГБОУ школы № 440
Приморского района
Санкт-Петербурга им. П.В. Виттенбурга
_____/З.В. Габай/

Приказ от 16.09.2026 №70/01-О



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Игровой стретчинг»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 4-6 лет

Разработчик:
Типпель Елена Викторовна,
педагог дополнительного образования

Основные характеристики программы.

Направленность программы: дополнительная общеразвивающая программа «Игровой стретчинг» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа разработана с учетом парциальной программы «Игровой стретчинг» (авт. оздоровительная методика Назаровой А. Г., педагога психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования РАО (Санкт-Петербург), а так же оздоровительно-развивающей программы «Са-Фи-Дансе» Ж.Е. Фирилева, Сайкина) с целью обеспечения государственных гарантий доступности и повышения качества дополнительного образования дошкольников. Программа рассчитана на период с октября по май, с учетом каникул и праздничных дней и разработана в соответствии с основными направлениями государственной политики и актуальными федеральными и региональными документами в сфере образования.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 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".

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

13. 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 N 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".

15. Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 г. № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

16. Устав ГБОУ школы № 440 им. П. В. Виттенбурга Приморского района Санкт-Петербурга № 4288-р от 29.09.2014 года.

Адресат программы: программа рассчитана на обучение дошкольников 4-6 лет.

Актуальность программы «Игровой стретчинг» обусловлена несколькими важными факторами: *потребность детей дошкольного возраста в активном развитии гибкости и координации*: современные дети часто проводят значительное количество времени сидя перед экранами гаджетов и компьютеров, что негативно сказывается на физической активности. Игровой стретчинг позволяет мягко развивать гибкость, подвижность суставов и координацию движений, способствуя общему физическому развитию ребенка, что способствует улучшению его здоровья и профилактики заболеваний. Регулярные занятия стретчингом помогают укрепить мышцы, суставы и связки, предотвращая травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата. Они также способствуют улучшению осанки, кровообращения и общего самочувствия ребенка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Игровой стретчинг» является актуальной и востребованной, поскольку отвечает современным потребностям физического развития и воспитания дошкольников.

Отличительные особенности программы. Отличительной особенностью программы является игровой метод, который придаёт образовательной деятельности привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. В программе также используются средства музыкально-ритмического обучения детей дошкольного возраста, дыхательной и пальчиковой гимнастике, музыкально подвижным играм и креативной гимнастике.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения, 32 часа.

Год	Кол-во часов в год	Режим занятий
1 год	32	1 раза в неделю по 1 академическому часу

Цель программы: создание условий для более интенсивного индивидуального развития личности и творческой самореализации дошкольника, средствами игрового стретчинга.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, коррективировка осанки обучающихся за счет систематического и профессионального проведения занятий, основанный на классических педагогических принципах обучения и внедрению инновационных форм и методов воспитания дошкольников;
- гармоничное развитие форм тела и функций организма, направленных на укрепление здоровья;
- создание условий для положительного психоэмоционального состояния дошкольников.

Обучающие:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической, музыкально-ритмической, художественно-эстетической культурой;
- ознакомление обучающихся с основными принципами растяжки и техникой выполнения простых гимнастических упражнений;
- научить правильному дыханию во время занятия, соблюдая технику расслабления и концентрации;

- дать элементарные знания о строении тела, функциях мышц и пользе систематической тренировки для поддержания хорошей формы;
- показать основы правильного питания и водного режима, необходимого для успешного роста и восстановления организма;
- расширять кругозор обучающихся через знакомство с историей возникновения гимнастики и её ролью в современном мире.

Развивающие:

- совершенствовать физические качества: гибкость, силу, ловкость, равновесие и координацию движений;
- развивать способность к самоконтролю и осознанности собственных ощущений и реакций организма;
- способствовать интеллектуальному развитию путем изучения специальных терминов и понятий, связанных с телом и движением;
- укреплять нервную систему, снижая уровень стресса и повышая устойчивость к внешним раздражителям;
- поддерживать эмоциональное благополучие, укрепляя уверенность в себе и формируя положительную самооценку через успешное выполнение упражнений и участие в играх.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств личности;
- воспитание умения работать в коллективе и формировать чувство ответственности за собственное здоровье и успех группы;
- воспитывать уважение к своему телу, заботливое отношение к здоровью и самочувствию, тем самым прививать интерес и любовь к здоровому образу жизни и активной физической деятельности;
- воспитание дисциплины и организованности, способствовать выработке привычки регулярно заниматься физическими упражнениями;

Планируемые результаты освоение программы:

Личностные результаты:

- обучающиеся проявляют устойчивый интерес к физической активности и ведут здоровый образ жизни;
- регулярно занимаются физическими упражнениями самостоятельно и в группах;
- демонстрируют бережное отношение к своему организму и понимают важность заботы о здоровье;
- проявляют готовность помогать друг другу, демонстрируют дружелюбие и взаимоподдержку.

Предметные результаты:

- овладение ключевыми элементами стретчинга и простейшими гимнастическими упражнениями;
- владение техникой правильного дыхания и методами релаксации.
- имеют элементарное представление о структуре тела, роли мышечной системы и ценности постоянного тренировочного процесса;
- имеют понимание основных принципов сбалансированного питания и соблюдения питьевого режима.

Метапредметные результаты:

- умение ставить цели и достигать успеха в совместных спортивных мероприятиях;
- наличие начальных представлений о происхождении гимнастики и её значимости в современном мире;
- способность анализировать свои достижения и применять полученные знания в повседневной жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы: в соответствии с Уставом ГБОУ школы № 440 им. П. В. Виттенбурга Приморского района Санкт-Петербурга программа реализуется на основе государственного языка – русского.

Форма обучения программы: очная.

Особенности реализации программы: это *комплексность подхода* при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих развивающую направленность программы. Данная

комплексность основывается на следующих **принципах**:

- развития воображения обучающихся через особые формы двигательной активности (изучении простейших танцевальных и стретчинговых движений);
- формирования осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации обучающихся и способность на определённом этапе изучения стретчинговых движений не только узнавать мелодию и движения под неё, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях движений.

Условия набора и формирования групп: зачисление в объединение производится на добровольной основе, в группы для обучения принимаются все желающие в возрасте от 4-ёх до 6-ти лет, не зависимо от пола и уровня знаний, специальные знания не требуются. Группы формируются разнополые, одновозрастные.

Списочный состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы до 15 человек.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- беседа;
- игра;
- слушание музыкального материала и создание пластического образа.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:

Программой предусматриваются аудиторные занятия в пределах спортивного зала детского сада, все задания выполняются под непосредственным руководством педагога.

Фронтальная форма: совместная работа педагога со всеми обучающимися.

Групповая форма: проводится в небольших группах, что способствует созданию комфортной обстановки, развитию навыков коммуникации и сотрудничества.

Индивидуальная форма: направлена на отработку индивидуальных особенностей каждого обучающегося, учитывая особенности телосложения и физическую подготовку.

Игровые формы: проведение занятия в форме игр и веселых соревнований, что стимулирует мотивацию и повышает эффективность усвоения материала.

Интерактивные формы: проведение мастер-классов (интерактивные занятия, которые проводятся педагогом).

Сочетание данных форм занятий делает образовательный процесс доступным и понятным, создает положительный эмоциональный фон восприятия учебного материала, что поддерживает мотивацию обучающихся.

Каждое занятие строится по принципу сюжетно-ролевой игры и состоит из 3-х частей:

I часть (вводная).

Цель – подготовить организм обучающегося к выполнению более сложных и интенсивных упражнений.

Содержание:

- игровая ритмика,
- упражнения на внимание, координацию движений;
- приветствие;
- постановка осанки.

II часть (основная).

Цель – воспитание физических качеств обучающихся, растяжка мышц.

Содержание: разучивание новых и закрепление старых упражнений стретчинга с использованием сказочного сюжета.

III часть (заключительная).

Цель – постепенный переход к другим видам деятельности.

Содержание:

- танцевальные композиции;
- упражнения на мелкую моторику;
- дыхательная гимнастика;
- подведение итогов старания обучающихся.

Физическая нагрузка усиливается за счет увеличения дозировки упражнений на каждую группу мышц в течение занятия в зависимости от возрастных особенностей детей.

Продолжительность первой части:

В младших группах – 2-4 мин

В средних – 5 мин

Продолжительность второй части:

В младших группах – 10-15 мин

В средних, – 15-20 мин.

Каждое упражнение выполняется:

В младших группах – 2-3 раза

В средних – 4-6 раз

Продолжительность третьей части:

В младших группах - 5 мин.

В средних – 5 мин.

Организация электронного и дистанционного обучения в период коронавирусной инфекции (COVID-19) при реализации дополнительных общеразвивающих программ в отделении дополнительного образования.

Основными элементами системы ЭО и ДО являются:

- Образовательные онлайн-платформы;
- Цифровые образовательные ресурсы, размещённые на образовательных сайтах;
- Видеоконференции, вебинары;
- Zoom, skype, e-mail;
- Облачные сервисы;
- Социальные сети «ВКонтакте»;
- Электронные носители мультимедийных приложений к учебникам, электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Формы ЭО и ДО, используемые в образовательном процессе, отражают тематику календарно-тематического планирования образовательной программы.

В обучении с применением ЭО и ДО используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Лекция;
- Консультация;
- Практическое занятие;
- Видеолекция;
- Самостоятельная внеаудиторная работа.

Сопровождение дистанционного курса может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование онлайн;
- Консультации онлайн;
- Предоставление методических материалов;
- Сопровождение офлайн (различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

При использовании ЭО и ДОТ осуществляются следующие виды учебной деятельности:

- Самостоятельное изучение учебного материала;
- Учебные занятия (лекционные и практические);
- Консультации;
- Текущий контроль, промежуточная аттестация.

Информация об учебно-методическом комплекте, включая электронные ресурсы:

Для реализации рабочей программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии с использованием ресурсов образовательных портала «ЯКласс» и дополнительных ресурсов ZOOM, vk.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся на базе физкультурного зала детского сада с использованием существующего спортивного оборудования зала:

- индивидуальные коврики для занятий стретчингом;
- атрибуты и оборудование для подвижных игр (мячи, парашют, канат, обручи, кубы, дуги, маты);
- игровые персонажи (игрушки звери, гномик сказочник, волшебная палочка и т. д.);

- набор карточек с изображением названий упражнений;
- картотека подвижных игр и упражнений стретчинга.

Технические средства обучения (ИКТ):

- ☐ Проектор;
- ☐ Магнитофон с фонотекой;
- ☐ Экран;
- ☐ Компьютер;
- ☐ Мультимедийные ресурсы.

Кадровое обеспечение: дополнительная общеразвивающая программа «Игровой стретчинг» реализуется педагогом дополнительного образования без привлечения иных специалистов.

**Учебный план 1-го года обучения
на 2026-2027 учебный год**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/итогового оценивания
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т. Б. во время занятий. Диагностика физической подготовленности	1	0,5	0,5	Входной контроль
2.	Игровой стретчинг	10	4	6	Текущий контроль
3.	Ритмическая разминка	4	1	3	Текущий контроль
4.	Игропластика	4	1	3	Текущий контроль
5.	Сюжетные занятия	4	1	3	Текущий контроль
6.	Ритмическая композиция	4	1	3	Текущий контроль
7.	Танцевальная композиция	4	1	3	Текущий контроль
8.	Развлечение (Итоговое занятие)	1	-	1	Итоговый контроль
	Итого:	32	9,5	22,5	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 440
Приморского района Санкт-Петербурга имени П. В. Виттенбурга

УТВЕРЖДЕН
приказ от «16» сентября 2026 г. №70/01-о
И.О. директора ГБОУ школы № 440
им. П. В. Виттенбурга
_____ З. В. Габай

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы «Игровой стретчинг»
на 2026-2027 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	06.10.2026	25.05.2027	32	32	1 раз в неделю по 1 академическому часу

Продолжительность занятия:

- 1 академический час для детей в возрасте 4–5 лет составляет **20 минут** (согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»));
- 1 академический час для детей в возрасте 5-6 лет составляет **25 минут** (согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»));

Рабочая программа на 2026-2027 учебный год

Цель программы: создание условий для более интенсивного индивидуального развития личности и творческой самореализации дошкольника, средствами игрового стретчинга.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, коррективировка осанки обучающихся за счет систематического и профессионального проведения занятий, основанный на классических педагогических принципах обучения и внедрению инновационных форм и методов воспитания дошкольников;
- гармоничное развитие форм тела и функций организма, направленных на укрепление здоровья;
- создание условий для положительного психоэмоционального состояния дошкольников.

Обучающие:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической, музыкально-ритмической, художественно-эстетической культурой;
- ознакомление обучающихся с основными принципами растяжки и техникой выполнения простых гимнастических упражнений;
- научить правильному дыханию во время занятия, соблюдая технику расслабления и концентрации;
- дать элементарные знания о строении тела, функциях мышц и пользе систематической тренировки для поддержания хорошей формы;
- показать основы правильного питания и водного режима, необходимого для успешного роста и восстановления организма;
- расширять кругозор обучающихся через знакомство с историей возникновения гимнастики и её ролью в современном мире.

Развивающие:

- совершенствовать физические качества: гибкость, силу, ловкость, равновесие и координацию движений;
- развивать способность к самоконтролю и осознанности собственных ощущений и реакций организма;
- способствовать интеллектуальному развитию путем изучения специальных терминов и понятий, связанных с телом и движением;
- укреплять нервную систему, снижая уровень стресса и повышая устойчивость к внешним раздражителям;
- поддерживать эмоциональное благополучие, укрепляя уверенность в себе и формируя положительную самооценку через успешное выполнение упражнений и участие в играх.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств личности;
- воспитание умения работать в коллективе и формировать чувство ответственности за собственное здоровье и успех группы;
- воспитывать уважение к своему телу, заботливое отношение к здоровью и самочувствию, тем самым прививать интерес и любовь к здоровому образу жизни и активной физической деятельности;
- воспитание дисциплины и организованности, способствовать выработке привычки регулярно заниматься физическими упражнениями;

Планируемые результаты освоение программы:

Личностные результаты:

- обучающиеся проявляют устойчивый интерес к физической активности и ведут здоровый образ жизни;
- регулярно занимаются физическими упражнениями самостоятельно и в группах;
- демонстрируют бережное отношение к своему организму и понимают важность заботы о здоровье;
- проявляют готовность помогать друг другу, демонстрируют дружелюбие и взаимоподдержку.

Предметные результаты:

- овладение ключевыми элементами стретчинга и простейшими гимнастическими упражнениями;
- владение техникой правильного дыхания и методами релаксации.
- имеют элементарное представление о структуре тела, роли мышечной системы и ценности постоянного тренировочного процесса;
- имеют понимание основных принципов сбалансированного питания и соблюдения питьевого режима.

Метапредметные результаты:

- умение ставить цели и достигать успеха в совместных спортивных мероприятиях;
- наличие начальных представлений о происхождении гимнастики и её значимости в современном мире;
- способность анализировать свои достижения и применять полученные знания в повседневной жизни.

**Календарно-тематическое планирование
первый год обучения**

№ п/п	Дата проведения		Разделы, темы образовательного процесса	Кол-во часов	Форма контроля
	План.	Факт.			
1.	06.10		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ во время проведения занятий.	1	Педагогическое наблюдение/диагностика
2.	13.10		Игровой стретчинг	1	Творческие практические задания
3.	20.10		Игровой стретчинг	1	Творческие практические задания
4.	27.10		Игровой стретчинг	1	Творческие практические задания
5.	03.11		Игровой стретчинг	1	Практические задания
6.	10.11		Игровой стретчинг	1	Практические задания
7.	17.11		Игровой стретчинг	1	Творческие практические задания
8.	24.11		Игровой стретчинг	1	Творческие практические задания
9.	01.12		Игровой стретчинг	1	Творческие практические задания
10.	08.12		Игровой стретчинг	1	Творческие практические задания
11.	15.12		Игровой стретчинг	1	Творческие практические задания
12.	22.12		Ритмическая разминка	1	Творческие практические задания
13.	29.12		Ритмическая разминка	1	Творческие практические задания
14.	12.01		Ритмическая разминка	1	Творческие практические задания
15.	19.01		Ритмическая разминка	1	Практические задания
16.	26.01		Игропластика	1	Практические задания
17.	02.02		Игропластика	1	Практические задания
18.	09.02		Игропластика	1	Практические задания
19.	16.02		Игропластика	1	Практические задания
20.	02.03		Сюжетные занятия	1	Практические задания

21.	09.03		Сюжетные занятия	1	Практические задания
22.	16.03		Сюжетные занятия	1	Практические задания
23.	23.03		Сюжетные занятия	1	Практические задания
24.	30.03		Ритмическая композиция	1	Практические задания
25.	06.04		Ритмическая композиция	1	Практические задания
26.	13.04		Ритмическая композиция	1	Практические задания
27.	20.04		Ритмическая композиция	1	Практические задания
28.	27.04		Танцевальная композиция	1	Практические задания
29.	04.05		Танцевальная композиция	1	Практические задания
30.	11.05		Танцевальная композиция	1	Практические задания
31.	18.05		Танцевальная композиция	1	Практические задания
32.	25.05		Итоговое занятие	1	Итоговое выступление
Итого:				32 ч.	

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие (1 час).

Теория (0,5 часа): знакомство с обучающимися, инструктаж по ТБ во время проведения занятий.

Практика (0,5 часа): диагностика физической подготовленности каждого обучающегося, определение его физических особенностей: упражнения на гибкость, правильность выполнения общеразвивающих упражнений.

2. Игровой стретчинг (10 часов).

Теория (4 часа): формирование знаний о значении правильной осанки в жизни человека, рассказ педагога о плоскостопии и неправильной осанке, формирование знаний о значении спорта, рассказ педагога о здоровом образе жизни, о спортсменах.

Практика (6 часов):

1. Разучивание упражнений: «деревце», «кошечка», «звездочка», «дуб», «солнышко», «морской червячок», «улитка». **(См. приложение № 1).**
2. Разучивание упражнений: «волна», «лебедь», «слоник», «морской лев», «морская звезда», «морской конек».
3. Разучивание упражнений: «рыбка», «змея», «веточка», «дельфин», «медуза», «уж», «верблюд» - формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет.
4. Разучивание упражнений: «кольцо», «замок», «гора», «ель большая», «цапля», «волк» - укреплять мышцы ног.
5. Разучивание упражнений: «зайчик», «медведь», «божья коровка», «коробка с карандашами», «волшебные палочки» - развивать способность удерживать равновесие, общую выносливость.
6. разучивание упражнений: «лягушка», «летучая мышь», «носорог» - развивать верхние и нижние мышцы живота.

3. Ритмическая разминка (4 часа).

Теория (1 час): объяснение для каких групп мышц выполняется упражнение или игра.

Практика (3 часа): упражнения «Ребята и зверята»; хлопки в такт музыке; «Эхо»; поднимание и опускание на 4 счета, на 2 счета, на каждый счет; «Мы пойдем сначала вправо»; построение в шеренгу и колонну, передвижение по кругу, перестроение в несколько шеренг, построение в рассыпную, построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении, передвижение в обход шагом и бегом, бег «змейкой», «Шишки, желуди, орехи», муз. подвижная игра «У ребят порядок строгий».

4. Игропластика (4 часа).

Теория (1 час): знакомство с целью и правилами подвижных игр, способствующих формированию пластичности движений.

Практика (3 часа): игры «Ниточка-иглолочка», «Водяной», «Песня Муренки», «Чебурашка», «Совушка». Упражнения на растяжку из сказок, «Рак», «Паучок», «Гусеница», «Аист», «Ласточка», «Кошечка», «Лесенка», «Лягушонок».

5. Сюжетные занятия (4 часов).

Теория (1 час): беседа о дружбе, правила поведения в подвижных играх.

Практика (3 часа): «На лесной опушке», «Веселый экспресс», «Поход в зоопарк», «Путешествие в морское царство», «В гости к Чебурашке», «Конкурс танца», «Путешествие на остров».

6. Ритмическая композиция (4 часа).

Теория (1 час): формирование чувства ритма, развитие слуха.

Практика (3 часа): игры «Кузнечик», «Лесовички», «У медведя во бору», «Узнай мелодию», «На крутом берегу», «Тихо-громко», «Хоровод», «Танец утят», «Мы - веселые ребята», «Часики», «Просто так», «Кукушка»; упражнения в ходьбе имитирующей движения животных. Ритмические упражнения из сказок.

7. Танцевальная композиция (4 часа).

Теория (1 час): рассматривание иллюстраций: «Балерина», национальных танцев. Изучение танцевальных движений в соответствии с характером музыкального произведения.

Практика (3 часа): «Танец сидя», «У медведя во бору», «Полечка», «Лошадки», упражнение с погремушками, «Галоп шестерками», «Отгадай, чей голосок?», «Мы - веселые ребята», «Чижики», «Скворечники», «Каравай», «Танец белочек и зайчиков (парами)», «Космонавты», «Часики», «Просто так», «Совушка».

8. Развлечение (итоговое занятие) (1 час).

Практика (1 час): проведение итогового занятия-развлечения в игровой сюжетной форме.

Основные правила стретчинга:

- обязательный разогрев перед упражнениями;
- медленное и плавное выполнение упражнений;
- «правило ровной спины» - следим за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость;
- спокойное дыхание;
- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

Элементы игрового стретчинга можно использовать также на утренней гимнастике.

Занятия игровым стретчингом показывают, что близкие и понятные дошкольникам образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

Методические и оценочные материалы.

Методические материалы:

Педагогические методики и технологии, используемые в образовательном процессе:

1. Игровые и социо-игровые (подвижные, ролевые игры);
2. Музыкальные и песенные (учебные песенки, рифмовки, считалочки);
3. Интерактивные (работа в парах и группах, мини-проекты);
4. Творческие (инсценировки, мини-презентации);
5. Здоровьесберегающие (чередование видов деятельности);
6. Технология развивающего обучения (развитие памяти, внимания, воображения).
7. Адаптивные технологии (предполагают адаптацию к индивидуальным особенностям обучающихся).
8. Личностно-ориентированная технология (предполагает создание условий для самовыражения и самодвижения обучающихся).

Методы и приемы:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения упражнений, использование наглядных пособий и зрительные ориентиры)
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога); объяснения, пояснения, указания;
- вопросы к обучающимся и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесные указания;
- слушание музыкальных произведений;
- выполнение и повторение упражнений без изменений и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре;
- показ исполнения композиций обучающимися (выбор ведущих вместо педагога по очереди)

или по желанию);

- показ упражнения условными жестами, мимикой;
- «провокации», то есть специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания обучающихся и побуждения к тому, чтобы они заметили и исправили ошибку.
- пластические импровизации обучающихся, «пробы» без показа педагога.
- показ вариантов движений педагогом – обучающимся предлагается выбрать наиболее удачный.
- проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую музыку.

Дидактические средства:

- Специальная, методическая литература:

- Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг, Москва, 2010;
- Зайцева Г. А. Сказочный театр физической культуры (Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок), Волгоград 2004год;
- Козырева О. В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников, Москва 2007,;
- Гуревич И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию, Минск, 1994.
- Горбатенко О. Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Волгоград, 2008;
- Шмаков С. А. Игры-шутки, игры-минутки, Волгоград, 2007.
- Яковлева Л. В, Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, Москва, 2003.

Материалы из опыта работы педагога:

- Дидактические материалы (схемы, таблицы, иллюстрации, фотографии, рисунки, раздаточный материал по темам программы, памятки, инструкции и др.)
- Методические разработки
- Компьютерные презентации и видеоролики.
- Компакт-диски с музыкальными произведениями к сказкам.
- Компакт-диски современных композиторов, эстрадные мелодии, классические произведения.

Перечень ЭОР:

1. <https://www.yandex.ru/video/preview/4697309169250094084>
2. <https://www.yandex.ru/video/preview/2976942050006446730>
3. <https://www.yandex.ru/video/preview/13600933870033637620>
4. <https://www.yandex.ru/video/preview/302563382377387951>

Информационные источники

Рекомендуемая литература для педагогов:

1. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей. - М., 2002. - 216с.
2. Арнаутова Е.П. Диалогическая позиция педагога в сотрудничестве с семьей: Сб. науч. тр./ Наука о дошкольном детстве традиции и современность. - М.: МПГУ, 2000. - 230 с.
3. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка). - Академия. - 2009. – 416 с.
4. Буренина А. И. "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебнометодическое пособие по программе "Ритмическая мозаика". СанктПетербург. "Детство-пресс", 1999 г.
5. Волков О.А., Волкова Е.А. Веселая йога: специально для детей. –Феникс - Ростов н/Д - 2008.
6. Егоров Б.Б., Кудрявцев В.Т., "Развивающая педагогика оздоровления". Москва Линка-Пресс. 2009 г.
7. Латохина Л. И. Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых / Л. И. Латохина - М.: АСТ: Астрель, 2009 -158 с., ил.
8. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста./ Избранные пед. соч. - М.: Педагогика, 1988. - с. 228 - 264.
9. Липень А. А. Детская оздоровительная йога. - Питер Пресс, СПб. 2009
10. Назарова А. Г. Игровой стретчинг. - Типография ОФТ, СПб.: 2005.
11. Первые шаги в Стране Здоровья: Методическое пособие. - Барнаул: АКИПКРО, 2008. – 122 с.
12. Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург. "Детство-пресс". 2009 г.

13. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - ТЦ «Сфера» - М.: 2010.
14. Фопель К. С головы до пят. Подвижные игры для детей 3-6 лет: Пер. с нем. - М.: Генезис, 2005. - 143с.
15. Филиппова С. О. Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - СПб.: «ДЕТСВО – ПРЕСС», 2001. - 96с.

Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей:

1. Латохина Л. И. Хатха – йога для детей: Кн. Для учащихся и родителей. – М.: Просвещение, 1993. – 160с.: Ил. – (Школа здоровья).
2. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. / Избранные пед. соч. М.: Педагогика, 1988. - с. 16 - 228; СПб. 1900. - 247с.

Интернет-источники:

1. <https://www.yandex.ru/video/preview/4697309169250094084>
2. <https://www.yandex.ru/video/preview/2976942050006446730>
3. <https://www.yandex.ru/video/preview/13600933870033637620>
4. <https://www.yandex.ru/video/preview/302563382377387951>

Электронные информационные носители:

1. «Физкульт припев» ООО «Би Сمارт» 2011г Музыка и исполнение Ю. Кудинова.
2. «Музыкальная гимнастика от 3-7 лет» ООО «Би Смарт» 2012г. Музыка и исполнение Ю. Кудинова.
3. «Развивалочки Аэробика» для малышей от 1.5 до 4 лет Екатерина Железнова «Твик», 2008.
4. «Музыкальная семья» песни и считалки ООО «Минелла» Музыка Пушкин В.
5. Авторские диски Назарова А. Г. приобретенные на курсах по методике «Игрового стретчинга»:

- музыка к упражнениям (см. Приложение № 2).
- музыка для релаксации
- танцевать могут все

Оценочные материалы:

Оценка результатов освоения программы необходима для: выявления начального уровня развития способностей обучающихся, состояния их эмоциональной сферы; прослеживания динамики развития; оценки эффекта педагогического воздействия. Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий и итоговый контроль (итоговое оценивание).

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся, осуществляется диагностика при поступлении в группу (октябрь).

Форма проведения – педагогическое наблюдение, диагностика.

Текущий контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, самооценка, оценка педагогом, выполненной обучающимся работы. Уровень умений и навыков проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который осуществляется в процессе практических занятий преподавателем.

Обследование обучающихся проводится на занятиях по игровому стретчингу. Во время занятий наблюдается выполнение танцевальных элементов, стретчинговых упражнений, манера и характер исполнения движений, эмоциональное восприятие музыкального и разговорного сопровождения и определяется уровень способности каждого.

Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Итоговый контроль – проводится в конце учебного года (май) и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за весь период обучения.

Формы контроля: - игра - наблюдение – итоговое занятие (развлечение).

Диагностика проводится с целью выявления уровня **физических качеств обучающихся:** развития гибкости и координации у детей дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации (по диагностике Л. В. Яковлевой, Р. А. Юдиной). Степень

развития гибкости, подвижности в суставах, а также координации движений определяется при помощи статических упражнений с учетом индивидуальных особенностей и состоянию опорно-двигательного аппарата обучающихся. Результат оценивается на **высокий уровень**, в случае если перевыполнены программные нормативы самостоятельно, с хорошей техникой, с соблюдением правил;

на средний — если выполнены программные нормативы самостоятельно или с помощью педагога, с хорошей техникой; **и низкий** — если не выполнены движения даже с помощью педагога.

Диагностика проводится по следующим критериям:

Оценка гибкости у обучающихся осуществляется по показателям:

- подвижности в плечевых суставах при выполнении наклона с гимнастической палкой в руках за спиной (см);
- подвижности позвоночного столба при выполнении наклонов туловища в стороны (см);
- подвижности позвоночного столба при выполнении наклона туловища вперед из положения сидя (см);
- подвижности в тазобедренных суставах при отведении ноги в сторону.

Подвижность в плечевом суставе оценивают с помощью гимнастической палки (верёвки) по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше подвижность в этом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (верёвки), выполняет выкрут прямых рук назад. Наименьшее расстояние между кистями рук также сравнивают с шириной плечевого пояса испытуемого по соотношению длины хвата и ширины плеч.

Подвижность позвоночного столба оценивают по степени наклона туловища вперёд. Испытуемый в положении стоя на скамейке или сидя на полу наклоняется вперёд до предела, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до среднего пальца руки (см).

Критерии оценки умений и навыков обучающихся: если при этом пальцы не достигают края скамейки, то величина подвижности оценивается как **низкий уровень**, а если опускаются ниже – **высокий уровень**. Если пальцы на уровне пяток – **средний уровень**.

Подвижность в тазобедренном суставе оценивают по углу между ногами (градус), образуемому при максимальном отведении ноги в сторону и удержании этого положения 2-3 с.

Степень проявления гибкости существенно зависит от уровня развития координационных способностей, которые при выполнении статических упражнений проявляются в способности поддерживать определённую позу в течение установленного времени. Основываясь на этом уровне развития у обучающихся координационных способностей мы оценивали по результатам выполнения упражнений: «Веребочка»

При выполнении теста «Веребочка» ребёнок стоит прямо, выставив стопу одной ноги впереди второй на одной линии, носок касается пятки, руки вытянуты прямо вперед, пальцы разведены, ладони вниз, глаза закрыты. Результат выполнения упражнения оценивается по времени удержания положения тела без признаков нарушения координации (покачивание, изменение положения рук или ног).

При выполнении теста «Дерево» мы оценивали устойчивость удержания тела на одной ноге: стопа одной ноги прижимается к колену второй и максимально отводится в сторону, руки подняты, разведены в стороны горизонтально, глаза открыты. Секундомер фиксирует время удержания положения тела при отсутствии признаков нарушения координации (покачивание, изменение положения рук или опорной стопы).

Таблица мониторинга деятельности

Ф И обучающегося	Подвижность в плечевом суставе (см.)	Подъём левой ноги в сторону (град.)	Подъём правой ноги в сторону (град.)	Наклон корпуса влево (см.)	Наклон корпуса вправо (см.)	«Верёвочка» (с.)	«Дерево» (с.)
А.В.	49	58	58	25	26	5	3
А.С.	48	42	42	28	31	4	4

Общие критерии оценки умений и навыков обучающегося:

Низкий: у обучающегося недостаточно развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);

- он не может самостоятельно принять исходное положение и выполнить знакомое упражнение;
- неверно и некачественно выполняет упражнения;
- не может построить новую сюжетную линию даже с небольшими подсказками педагога и допускает существенные ошибки в технике движений;
- нарушает правила в играх и упражнениях, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

Средний: обучающийся владеет главными элементами техники большинства движений.

- у него развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
- умеет принимать исходное положение при его расшифровке;
- способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа;
- верно и качественно выполняет упражнения;
- умеет строить новый сюжет с небольшой помощью педагога;
- иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх и игровых упражнениях;
- увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх и упражнениях - активен. Справляется с большой частью элементов техники.

Высокий: обучающийся проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям;

- осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх и упражнениях;
- наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность, придумывая новые сюжеты и композиции, используя знакомые упражнения;
- правильно выполняет все элементы техники;
- у обучающегося хорошо развиты физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
- умеет правильно принимать исходное положение по названию.

Растяжка.

Упражнение 1. «Деревце».

И. п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

Упражнение 2. «Кошечка».

И. п. стоя в упоре на ладони и колени.

1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.

2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Упражнение 3. «Звездочка».

И. п. ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.

2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение 4. «Дуб».

И. п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упрутся в пол – вдох.

2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение 5. «Солнышко».

И. п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

2) И. п.

Упражнение 6. «Волна».

И. п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

2) И. п.

Упражнение 7. «Лебедь».

И. п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.

2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

3) И. п.

4) И. п.

Упражнение 8. «Слоник».

И. п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1) 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.

2) И. п.

Упражнение 9. «Рыбка».

И. п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И. п.

Упражнение 10. «Змея».

И. п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

Упражнение 11. «Веточка».

И. п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И. п.

Упражнение 12. «Гора».

И. п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2) Выдох – и. п.

Упражнение 13. «Ель большая».

И. п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.

3) И. п.

Упражнение 14. «Цапля».

И. п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И. п.

Упражнения на дыхание.

Упражнение «Поймай ветерок». Сидим на коврик, спинки прямые, дыхание ровное, свободное. Поставь ладошку перед носом или ртом и ощути движение воздуха. Когда мы выдыхаем, на ладошку дует ветерок. Если выдох быстрый – ветерок холодный, если медленный – ветерок теплый, а когда мы делаем вдох можем ощутить запах ладошки, ветерка нет.

Упражнения для развития чувств, ощущений, внимания.

Упражнение «Изучаем себя». Задаем ребенку вопрос:

- чем ты ходишь?
- чем ты рисуешь?
- чем ты дышишь?
- чем ты слышишь?
- чем ты видишь?

Давайте потрогаем себя, назовем все части нашего тела. Начинаем с головы и заканчиваем пальчиками ног.

Упражнения для расслабления мышц.

Рассматриваем ладошки.

Используемое музыкальное сопровождение на занятиях.

Отрывки музыкальных произведений используются как сопровождение к упражнениям стретчинга. Музыкальное сопровождение меняется каждый месяц.

Д. Верди – Марш из оперы «Аида»

В. Герчик – Сверчок (Вечерняя песня)

М. И. Глинка:

- Детская полька

- Жаворонок

Д. Гречаниников – Вальс

Э. Григ:

- Отрывки из оперы «Пер Гюнт»

- Вальс

Ш. Гуно – Вальс

И. Дунаевский – Полька

Д. Кабалевский:

- Клоуны

- Марш

- Полька из оперы «Весна поет»

Л. Книппер – Почему медведь зимой спит

М. Красев:

- Конь

- Рыбка

- Медвежата

- Песня зайцев

С. Майкапар:

- Вальс

- Мотылек

- Полька

Н. Метлов – Зима прошла

В. А. Моцарт – Турецкое рондо

М. П. Мусоргский – Гопак

А. Петров – Вальс

Л. Половинкин - Медвежонок

С. С. Прокофьев:

- Марш

- Вальс

М. Старокадомский – Зайчик

А. И. Хачатурян – Танец Узундура из балета «Гаяне»

Р. Шуман - Веселый крестьянин из «Альбома для юношества»

П. И. Чайковский:

- Вальс из балета «Спящая красавица»

- Вальс из балета «Щелкунчик»

- Китайский танец

- Испанский танец

Из «Детского альбома»: Немецкая песенка, Неаполитанская песенка, Вальс, Старинная французская песенка

Д. Шостокович:

- Вальс Шутка

- Музыкальный момент

- Фореллен- квинтет

Русские народные песни: Во саду ли в огороде, На горе-то калина, Земелюшка чернозем, Как у наших у ворот, Светит месяц, Как под яблонькой, Из-под дуба, Лявониха, Ах, вы сени, Пойду ль, выйду ль я, Я с комариком, Как на тоненький ледок, Ходила младшенька.

Для выполнения ритмической разминки используются минусы известных детских песен, по выбору педагога.

Так же используются детские танцевальные композиции: «Танец маленьких утят», «Черепашонок», «В траве сидел кузнечик», «Вперед 4 шага», «Буги-Буги», «Море волнуется» а так же авторские разработки на песни к мультфильмам «Маша и медведь» и «Фиксики». Танцевальные композиции Е. Железновой.