



ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа №2123 имени Мигеля Эрнандеса»

Адрес: 121069, г. Москва, Столовый переулок, д. 10/2, стр.1 Телефон: (495) 690-30-97 Факс: (495) 695-72-75
ИНН: 7703738796 КПП: 770301001 ОГРН 1117746153546 e-mail: 2123@edu.mos.ru

Директор ГБОУ Школа №2123 им. М. Эрнандеса
Архипова Т.В.



Рабочая программа Дополнительного образования «Игровой стретчинг»

Направленность: Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 3 - 6 лет

Педагог дополнительного образования: Макарова Ирина Алексеевна

Москва 2017

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	2
II. Цели и задачи.....	3
III. Планируемые результаты.....	3
IV. Организация и содержание занятий.....	4
V. Учебно-тематический план.....	5

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения, направленные на растяжку мышц, связок и сухожилий в игровой форме.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность.

Методика упражнений игрового стретчинга основана на спокойно-динамичном и статичном растягивании мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющем предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывая глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Сочетание динамичных и статичных физических упражнений игрового стретчинга наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Упражнения игрового стретчинга выполняются без воздействия со стороны. Выполнение упражнений в медленном, а значит, безопасном ритме дает наиболее эффективные результаты. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

Игровой стретчинг наиболее привлекателен для детей тем, что они выполняют физические упражнения во время прослушивания сказки или музыки. В таком случае ребенок с интересом выполняет движения, а также развивает воображение и внимание.

Упражнения носят имитационный характер и выполняются по ходу игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

Не интенсивность, а систематичность упражнений и занятий – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

В данной программе используются:

- оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО (Санкт-Петербург)

«Игровой стретчинг» («Типография ОФТ», Спб.:2005).

- оздоровительно-развивающая программа Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг» (ТЦ «Сфера», М.: 2016);

- методическое пособие и видеокурс дистанционного обучения Киенко О.Л.

«Игровой стретчинг для дошкольников и младших школьников»
(www.secret-terpsihor.com.ua: 2014г.)

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цели: активизация защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции.

Задачи:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
- Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость; скоростные, силовые и координационные способности.
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
- Развивать познавательную активность, способствовать расширению кругозора.
- Развивать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Систематические занятия по программе «Игровой стретчинг»:

1. Помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье; (развитие мышечного корсета).
2. Разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей.
3. Увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность.
4. Укрепят осанку и свод стопы.
5. Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.
6. Повысится мотивация к занятиям физической культурой

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы.

IV. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся во второй половине дня 2 раза в неделю в течение 10 месяцев

Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста: 30 минут.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

В первой (вводной части) дети выполняют музыкальную разминку. Задача разминки подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

Заканчивается подготовительная часть дыхательными упражнениями.

Во второй (основной) — дети обучаются новым упражнениям, закрепляют ранее изученные. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, развиваются физические качества детей.

Детям предлагается от 8 до 12 игровых упражнений. На каждом занятии дети выполняют упражнения на различные группы мышц.

Все упражнения связаны сюжетом сказки, которая рассказывается детям по ходу занятия. Упражнения выстроены в такой последовательности, чтобы обеспечить равномерную нагрузку на все тело ребенка.

В заключительной части занятия детям предлагается

- 1) подвижная игра.

Цель игры: обеспечить двигательную активность детей, развивать коммуникативные, дружеские качества.

- 2) упражнения на расслабление

(приведение организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после физических нагрузок; дети расслабляются, слушая спокойную, тихую музыку, проводятся игры на восстановление дыхания, на внимание, пальчиковая гимнастика и т.п., организм ребенка приводится в спокойное состояние)

Каждый игровой сюжетный комплекс проводится в течение четырех занятий, где первые два занятия изучение новых упражнений, два следующих

– повторение и совершенствование, а также творческая импровизация детей по дополнению сюжетного действия.

V. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

Период выполнения	Название комплекса	Количество во занятиях	Количество во часов
Сентябрь	«Веселое путешествие» 2 части	2 занятия	1 час
	«Веселое путешествие» Совершенствование поз и движений, подвижные игры с использованием упражнений, творческие задания, импровизации. Задания-загадки	2 занятия	1 час
	«Просто так» 2 части	2 занятия	1 час
	«Просто так» Совершенствование поз и движений, подвижные игры с использованием упражнений, творческие задания, импровизации. Задания -загадки	2 занятия	1 час
Октябрь	«Мы за солнышком идем» 2 части	2 занятия	1 час
	«Мы за солнышком идем» Совершенствование поз и движений, подвижные игры с использованием упражнений, творческие задания, импровизации. Задания - загадки	2 занятия	1 час
	«Бывший друг» 2 части	2 занятия	1 час
	«Бывший друг» Совершенствование поз и движений, подвижные игры с использованием упражнений, творческие задания, импровизации. Задания - загадки	2 занятия	1 час
Ноябрь	«Домик для паучка» 2 части	2 занятия	1 час
	«Домик для паучка» Совершенствование поз и движений, подвижные игры с использованием упражнений, творческие задания, импровизации. Задания - загадки	2 занятия	1 час
	«В поиске друзей» 2 части	2 занятия	1 час

	«В поиске друзей» Совершенствование поз и движений, подвижные игры с использованием упражнений, творческие задания, импровизации. Задания- загадки	2 занятия	1 час
Декабрь	«Кто сказал мяу» 2 части	2 занятия	1 час
	«Кто сказал мяу» Совершенствование поз и движений, подвижные игры с использованием упражнений, творческие задания, импровизации. Задания - загадки	2 занятия	1 час
	«Кто сказал мяу» 2 части	2 занятия	1 час
	«Кто сказал мяу» Совершенствование поз и движений, подвижные игры с использованием упражнений, творческие задания, импровизации. Задания - загадки	2 занятия	1 час
Январь	«Кто сказал мяу» 2 части	2 занятия	1 час
	«Кто сказал мяу» Совершенствование поз и движений, подвижные игры с использованием упражнений, творческие задания, импровизации. Задания - загадки	2 занятия	1 час
	«Кто сказал мяу» 2 части	2 занятия	1 час
	«Кто сказал мяу» Совершенствование поз и движений, подвижные игры с использованием упражнений, творческие задания, импровизации. Задания - загадки	2 занятия	1 час
февраль	«Кто сказал мяу» 2 части	2 занятия	1 час
	«Кто сказал мяу» Совершенствование поз и движений, подвижные игры с использованием упражнений, творческие задания, импровизации. Задания - загадки	2 занятия	1 час
	«Раз, два, дружно» 2 части	2 занятия	1 час
	«Раз, два, дружно» Совершенствование поз и движений, подвижные игры с использованием упражнений, творческие задания, импровизации. Задания - загадки	2 занятия	1 час
Март	«Сказка о маленьких бельчатах» 2 части	2 занятия	1 час

Март	«Сказка о маленьких бельчатах» Совершенствование поз и движений, подвижные игры с использованием упражнений, творческие задания, импровизации. Задания - загадки	2 занятия	1 час
	«Кораблик» 2 части	2 занятия	1 час
	«Кораблик» Совершенствование поз и движений, подвижные игры с использованием упражнений, творческие задания, импровизации. Задания - загадки	2 занятия	1 час
Апрель	«Под грибом» 2 части	2 занятия	1 час
	«Под грибом» Совершенствование поз и движений, подвижные игры с использованием упражнений, творческие задания, импровизации. Задания - загадки	2 занятия	1 час
	«Кто Я?» 2 части	2 занятия	1 час
	«Кто Я?» Совершенствование поз и движений, подвижные игры с использованием упражнений, творческие задания, импровизации. Задания - загадки	2 занятия	1 час
Май	«Утенок Кряк» 2 части	2 занятия	1 час
	«Утенок Кряк» Совершенствование поз и движений, подвижные игры с использованием упражнений, творческие задания, импровизации. Задания - загадки	2 занятия	1 час
	«Цыпленок и солнышко» 2 части	2 занятия	1 час
	«Цыпленок и солнышко» Совершенствование поз и движений, подвижные игры с использованием упражнений, творческие задания, импровизации. Задания - загадки	2 занятия	1 час
	«Сказка о золотой рыбке» 2 части	2 занятия	1 час
«Июнь»	«Сказка о золотой рыбке» Совершенствование поз и движений, подвижные игры с использованием упражнений, творческие задания, импровизации. Задания - загадки	2 занятия	1 час
	«Отдых у моря» 2 части	2 занятия	1 час

	«Отдых у моря» Совершенствование поз и движений, подвижные игры с использованием упражнений, творческие задания, импровизации. Задания - загадки	2 занятия	1 час
--	---	-----------	-------