

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому  
развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада №4  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2025 г. №1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом и.о. заведующего  
ГБДОУ детского сада №4  
Невского района Санкт-Петербурга  
От 29.08.2025 г. № 3



/Л.С. Тихонова/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Игровой стретчинг»**

**Срок освоения программы 36 часов**

**Возраст обучающихся 4-5 лет**

Разработчик:  
Валиева Татьяна Анатольевна  
Педагог дополнительного образования

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Игровой стретчинг» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Адресат программы:** программа адресована обучающимся старшим дошкольникам с 4 до 5,5 лет с основной группой здоровья, не имеющих противопоказаний к занятиям спортом.

### **Актуальность программы:**

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы включает в себя обоснование необходимости реализации данной программы с точки зрения современности, социальной значимости и состоит в том, чтобы отвечать потребностям и запросам детей и родителей.

**Объем и сроки освоения:** 36 часов (1 академический час равен 25 минутам), 36 дней.

**Цель Программы:** физическое совершенствование, гармоничное развитие и оздоровление детей через сочетание системы статичных растяжек и динамичных движений.

### **Задачи:**

#### **Обучающие задачи:**

- научить базовым ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи);
- научить выполнению основных упражнений на фитболах, индивидуальных ковриках принимая исходное положение: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку в различных упорах;
- обучить выполнению упражнений самомассажа, суставной гимнастики преодолевая мышечное напряжение.

#### **Развивающие задачи:**

- развитие мотивации к занятиям спортом;
- развивать скоростно-силовые качества;
- развивать координацию движений, выносливость;

#### **Воспитательные задачи:**

- содействовать формированию коммуникации в коллективе (чувства товарищества, взаимопомощи);
- приобщать к здоровому образу жизни.

#### **Планируемые результаты:**

<b>Результат</b>	
<b>Предметные</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-научатся базовым ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи);</li><li>-научатся выполнять упражнения на фитболах, в партере применяя исходное положение: стоя, сидя, лежа на спине, на боку в различных упорах;</li><li>-научатся самостоятельно выполнять упражнения суставной гимнастики, элементы самомассажа</li></ul>
<b>Метапредметные</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-будут развита мотивация к занятиям спортом;</li><li>-будут развиты скоростно-силовые качества;</li><li>-будут развиты координация движений, выносливость;</li></ul>
<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-будут приобретены коммуникативные умения и навыки;</li><li>-будет сформировано позитивное отношение к ЗОЖ.</li></ul>

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** русский

**Форма обучения:** очная

**Особенности реализации программы:** долгосрочная

**Условия набора и формирования групп:** принимаются все желающие в возрасте от 4 до 5,5 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Для занятий необходимо иметь допуск врача, спортивную одежду и обувь.

**Условия формирования групп:** разновозрастные.

**Количество учащихся в группе:** не менее 15 человек.

**Формы организации занятий:** фронтальная (работа со всеми детьми одновременно), индивидуальная (работа с отдельными детьми для отработки отдельных навыков), групповая (работа в парах).

**Формы проведения занятий:** учебное занятие, игровые занятия, сюжетно-игровые занятия

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования

**Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал; - оборудование спортивного зала (гимнастические стенки, скамейки, индивидуальные коврики);
- спортивный инвентарь (мячи разных размеров, гимнастические обручи большие и маленькие, массажные мячики, кегли, кубики, гимнастические палки, фитболы, тренажеры различного вида, дорожка здоровья, диски здоровья).
- техническое оснащение (музыкальный центр, компьютер, проектор, экран, видеозаписи, аудиозаписи)

## **Учебный план**

№	Наименование блоков	Общее кол-во учебных часов	В том числе		Формы контроля/аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение, практические упр.
2	Диагностическое занятие	1	0,5	0,5	Беседа, тестовые упражнения
2	Игровая занимательная разминка	3	1,5	1,5	Практические задания
3	Игровой стретчинг	27	13,5	13,5	Практические задания
4	Игроритмика	3	1,5	1,5	Практические задания
5	Итоговое занятие-диагностическое	1		1	Беседа, наблюдение, тестовые упражнения
<b>Итого</b>		<b>36</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Игровой стретчинг»

Разработчик: Валиева Татьяна Анатольевна  
педагог дополнительного образования

Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2025-2026	01.09.2025	31.05.2026	36	36	36	В соответствии с расписанием: 1 раз в неделю, продолжительность одного часа – 20 минут

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### **Обучающие задачи:**

-научить базовым ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи);

- научить выполнению основных упражнений на фитболах, индивидуальных ковриках принимая исходное положение: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку в различных упорах;
- обучить выполнению упражнений самомассажа, суставной гимнастики преодолевая мышечное напряжение.

**Развивающие задачи:**

- развивать мотивации к занятиям спортом;
- развивать скоростно-силовые качества;
- развивать координацию движений, выносливость;

**Воспитательные задачи:**

- содействовать формированию коммуникации в коллективе (чувства товарищества, взаимопомощи);
- приобщать к здоровому образу жизни.

**Планируемые результаты:**

<b>Результат</b>	
Предметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>-научатся базовым ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи);</li> <li>-научатся выполнять упражнения на фитболах, индивидуальных ковриках применяя исходное положение: стоя, сидя, лежа на спине, на боку в различных упорах;</li> <li>-научатся выполнять упражнения суставной гимнастики и самомассажа.</li> </ul>
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>-будет развита мотивация к занятиям спортом;</li> <li>-будут развиты скоростно-силовые качества;</li> <li>-будут развиты координация движений, выносливость;</li> </ul>
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>-будут приобретены коммуникативные умения и навыки;</li> <li>-будет сформировано позитивное отношение к ЗОЖ.</li> </ul>

**Содержание образовательной программы**

<b>Раздел</b>	<b>Содержание</b>
<u>Вводное занятие.</u>	<p><u>Теория:</u> вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа по правилам поведения в учреждении, в физкультурном зале, гигиене труда. Презентация игрового стретчинга «Растяжка с улыбкой». Объяснение правил проведения занятия, правил выполнения заданий педагога.</p> <p><u>Практика:</u> знакомство друг с другом на основе интересной игры: «Давайте познакомимся – я люблю вкусняшку!». Музыкальная разминка «Ножки, ручки, голова, ну-ка, делайте как я!». Отдых – физкультурная викторина «Я знаю пять..».</p> <p><u>Формы контроля:</u> тестовые упражнения на выявление уровня физического.</p>
<u>Игровая занимательная разминка.</u>	<p><u>Теория +практика:</u> игровая занимательная разминка необходима для разнообразия образовательной деятельности, улучшения восприятия информации. Необходима для подготовки учащихся к дальнейшему усвоению материала</p>

	<u>Формы контроля:</u> практические задания
<u>Игровой стrectчинг.</u>	<p><u>Теория</u> направлена на: необходимость чётко называть группу мышц, которую будем прорабатывать. Рассказываем, что мышцы и связки будем растягивать только в статике – неподвижно. Объясняем, что копировать движения более гибкого ребёнка или ребёнка, дополнительно занимающегося в спортивной секции (художественная гимнастика) нельзя, т.к. можно навредить своему здоровью. Рассказываем о том, как важно следить за дыханием во время выполнения упражнений – оно должно быть ровным и спокойным. Объясняем, что при правильном выполнении упражнений осанка станет ровной и красивой, выполняя самомассаж и применяя «дорожку здоровья» - выполняем профилактику плоскостопия. Рассказываем, что музыка может передавать настроение движения. Объясняем, что соблюдение техники безопасности на занятиях оп «Игровому стретчингу» должна чётко соблюдаться, чтобы не навредить себе и своему товарищу.</p> <p><u>Практика</u> направлена на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— напряжение – расслабление – растяжение, отсутствие травм;</li> <li>— статическое растягивание, значительно улучшает нашу гибкость;</li> <li>— улучшается подвижность суставов;</li> <li>— растягивая мышцы, мы увеличиваем нашу гибкость и ловкость;</li> <li>— снимает мышечное напряжение; улучшается пластичность;</li> <li>— во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма;</li> <li>— способствует лучшей координации движений, повышает способность двигаться;</li> <li>— укрепляются мышцы спины, тем самым появляется красивая осанка.</li> </ul> <p><u>Формы контроля:</u> практические задания</p>
<u>Игроритмика.</u>	<p><u>Теория:</u> Рассказываем, как с помощью фитбола можно превратить самые простые упражнения в непростые, но самые интересные. Рассказываем, что с помощью хороводных элементов можно создавать волшебные образы для сказок. С помощью пластики рук, голоса и звуков можно изображать живые и неживые объекты.</p> <p><u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— музыкально-ритмические упражнения под музыку, способствующие для развития чувства ритма и двигательных способностей детей (укреплению мышц, суставов, гибкости позвоночника);</li> <li>— музыкально-подвижные игры – содержат упражнения, применяемые практически на всех уроках. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации.</li> </ul> <p><u>Формы контроля:</u> практические задания</p>

Итоговое занятие:	<u>Практика</u> : Проведение игры «Мы здоровыми растём». <u>Форма контроля</u> : тестовые упражнения: игры-упражнения: «Принеси флагок», «Лягушата», «Поймай рыбку», «Замри на мяче»
-------------------	---

### Календарно-тематический план

Наименование	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
1. Вводная часть. Ориентировка в пространстве. Подвижные игры.	0,5	0,5		
2. Диагностическое занятие.	0,5	0,5		
3. «Игровая занимательная разминка»	0,5	0,5		
4. Стретчинг. Сказка «Спать пора»	0,5	0,5		
5. 1.Сказка «Лесовички» -1ч.	0,5	0,5		
6. Игоритмика «Вместе весело шагать»	0,5	0,5		
7. Сказка «Лесовички» -2ч.	0,5	0,5		
8. Сказка «Как у слоненка хобот появился»	0,5	0,5		
9. Сказка «Верный друг»	0,5	0,5		
10. Закрепление упражнений сказки, придумываем новый сюжет для сказки	0,5	0,5		
11. Сказка «Про козла Козьму»	0,5	0,5		
12. «Игровая занимательная разминка»	0,5	0,5		
13. Сказка «Близко и далеко»	0,5	0,5		
14. Закрепление упражнений сказки, но с изменённым сюжетом	0,5	0,5		
15. сказка «Сказка о трёх блинах»	0,5	0,5		
16. Закрепление упражнений, игр сказки	0,5	0,5		
17. сказка «По дороге с облаками»	0,5	0,5		
18. закрепление упражнений, игр сказки	0,5	0,5		
19. сказка «Под зонтом»	0,5	0,5		
20. закрепление упражнений, игр сказки	0,5	0,5		
21. сказка «Странный крокодил»	0,5	0,5		
22. Игоритмика «Встаньте дети, встаньте в круг»	0,5	0,5		
23. сказка «Очки»	0,5	0,5		
24. закрепление упражнений, игр сказки	0,5	0,5		
25. сказка «Заяц хвастун»	0,5	0,5		
26. закрепление упражнений сказки	0,5	0,5		
27. сказка «Откуда у слона хобот появился»	0,5	0,5		
28. «Игровая занимательная разминка»	0,5	0,5		

29. сказка «Сказка на ночь»	0,5	0,5		
30. закрепление упражнений, игр сказки	0,5	0,5		
31. сказка «Весенний сон»	0,5	0,5		
32. закрепление упражнений, игр сказки	0,5	0,5		
33. сказка «Кто похвалит воробья?»	0,5	0,5		
34. закрепление упражнений, игр сказки	0,5	0,5		
35. Игоритмика «Этот волшебный мир сказок»	0,5	0,5		
36. Итоговое занятие	0,5	0,5		
	<b>18</b>	<b>18</b>		
<b>Итого</b>		<b>36</b>		

### Методические и оценочные материалы

№ п/п	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие диагностическое	Групповая, индивидуальная	Наглядный, словесный, практический, игровой	Аудио и видео материалы, схемы	Тестовые упражнения
2	Игровая занимательная разминка, силовая гимнастика	Групповая, индивидуальная	Метод наглядного восприятия (показ, демонстрация); Метод закрепления упражнения (многократные повторения движений под музыку)	Схемы, игрушки, коврики, аудио и видео материалы, массажные мячи, гимнастические палки, ленты на кольцах, обручи	Практические задания
3	Игоритмика, Фитбол-аэробика	Групповая, индивидуальная	Метод наглядного восприятия (показ, демонстрация); Метод частично регламентированного упражнения	Схемы, аудио и видео материалы, модели человека, фитбол-мячи, коврики, гимнастические палки	Практические задания
4	Стретчинг	Групповая, индивидуальная	Метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям); Метод наглядного восприятия (показ, демонстрация)	Схемы, игрушки, коврики, аудио и видео материалы, массажные мячи, гимнастические палки, ленты на кольцах	Практические задания
5	Итоговое занятие	Групповая	Словесный, практическо-	Аудио материалы, конусы, мячи,	Тестовые упражнения:

			игровой, соревновательный	обручи, ленты на кольцах	игры- упражнения
--	--	--	------------------------------	-----------------------------	---------------------

В процессе проведения занятий применяются здоровьесберегающие технологии, способствующие воспитанию у учащихся культуры здоровья.

## Информационные источники

### Литература для педагогов

1. Буренина А.И. "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика". Санкт-Петербург. "Детство-пресс". 1999 г.
2. Егоров Б.Б., Кудрявцев В.Т., "Развивающая педагогика оздоровления". Москва Линка-Пресс. 2009 г.
3. Назарова А.Г., "Игровой стретчинг" Санкт-Петербург. Учебно-методический центр "Аллегро". 2004 г.
4. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. "Са-фи-данс" Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург. "Детство-пресс". 2009 г.
5. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей. - М., 2002. - 216с.
6. Латохина Л.И. Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых / Л.И. Латохина - М.: АСТ: Астрель, 2009 -158с., ил.
7. Анатомо-физиологические особенности организма ребенка // Энциклопедия молодой семьи. URL: <http://www.bibliotekar.ru/enc-Semya/31/htm> (Дата обращения 15.05.2012)

### Литература для детей

- 1.Дидактические игры по физкультуре. Библиотека материалов Дум Думыча <https://www.dumschool.ru/library-material/didakticheskie-igry-po-fizkulture-262>
- 2.Дидактические игры «Спорт» <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/444524-didakticheskie-igry-sport>
3. Мультфильмы «Снежные дорожки» <https://youtu.be/G2MUS18V04w>
4. «Шайбу, шайбу» <https://youtu.be/FI5uyrloJI4>
5. «Приходи на каток» <https://youtu.be/6AK-nNZwaZ8>

### Литература для родителей

- 1.Котятова Н.И. Лучшая энциклопедия в картинках для малышей «Спорт». РОСМЭН, 2015 Г.
- 2.Куннас М. Веселые Приключения. Большая спортивная книга. СПБ: «Речь», 2020 г.
- 3.Латохина Л.И. «Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых. Астрель АСТ, 2009 г.
- 4.Соколова Е.В., Няньковская Н.Н. «Гимнастика для пальчиков от АБВГДейки. Пособие для детей 5-7 лет». Издательство АСТ, 2010 г.

### Интернет-источники

- 1.<https://o-krohe.ru/razvitie-rebenka/stretching/>
2. <https://docs.yandex.ru/docs?type=docx>
3. <https://avidreaders.ru/book/detskiy-fitness-v-kartinkah-kompleks-ofp.html>
- 4.Социальная сеть работников образования. Режим доступа: <http://nsportal.ru/> свободный.
- 5.Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/500087/>, свободный.
- 6.Международный образовательный портал Maam.ru. Режим доступа: <http://www.maam.ru/>, свободный.

## **Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, итоговый контроль.

Входящий контроль – проводиться на первом занятии в виде тестовых упражнений для выявления уровня физической подготовленности детей.

форма контроля - тестирование (Приложение № 1)

Текущий контроль – проводиться на каждом занятии в виде практических заданий для оценивания динамики развития двигательной активности обучающихся.

форма контроля – практические задания.

Итоговый контроль – проводится на заключительном занятии в виде игры- соревнования с целью определения общей результативности программы (Приложение № 1)

форма контроля игра- соревнование.

Итоги результативности программы заносятся в диагностическую карту (Приложение № 2)

## **Приложение №1**

Оценка результатов проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

Инструментарий для мониторинга — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития. В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам учебного года.

Результаты мониторинга используются для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

## **Тестовые упражнения**

**Оценка гибкости у детей осуществлялась по показателям:**

**1.Разгибание плеча вверх**

Сесть на стул, поднять руки, согнуть их так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. В норме кончики пальцев скрещенных рук должны касаться нижнего края лопаток

**2.Наклоны вперед**

Встать прямо, соединив ноги. Наклониться вперед, не сгибая при этом ноги и свесив расслабленные руки вниз. В норме кончики пальцев должны касаться пола. Это достижение свидетельствует о хорошей гибкости позвоночника и хорошей растяжимости задней поверхности бедра.

**3.Наклоны назад**

Лечь на живот. Стопы просунуты под планку гимнастической стенки или прижимаются к полу партнером. При выполнении теста следить за тем, чтобы передняя поверхность бедер не отрывалась от поверхности пола за счет разгибания спины назад. Большому давлению подвергаются суставные поверхности и отростки позвонков. Поэтому при возникновении болей у тестируемого упражнение следует прекратить. В норме расстояние между грудной костью и полом должно составлять 10 – 20 сантиметров.

**4.Наклоны туловища в сторону**

Наклон туловища в сторону, не допуская отклонения тела назад. Ягодицы не должны смещаться вдоль стены вслед за туловищем. В норме кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

5. **«Пистолетик»** - держать равновесие сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны, 10 сек с поднятой ногой под углом 90градусов;

6. **Упр. стретчинга «Рыбка», «Коробочка»** -удержанием статической позы для детей 4 - 5,5лет – 15 - 25 секунд.

## **Критерии оценки умений и навыков воспитанников**

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со

сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 3 балла;
- средний уровень: 2 балла;
- низкий уровень: 1 балла.

## **Приложение №2**

### **Диагностическая карта**

