

Программа «Игровой стретчинг» по развитию физических качеств детей*

Пояснительная записка

Актуальность программы связана с поиском новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, созданием оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребенка.

Среди воспитанников дошкольных организаций уже многие имеют хронические заболевания, патологическую осанку, нарушение опорно-двигательного аппарата.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Цель: создание системы условий для успешной реализации задач физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- укреплять мышечный корсет;
- осуществлять профилактику сколиоза и плоскостопия.

Возрастная группа: 5—7 лет.

Срок реализации: 2 года.

Условия реализации образовательной программы

Игровой стретчинг — оздоровительная методика, основанная на выполнении упражнений на растягивание. Все упражнения направлены на кратковременное напряжение мышц, а затем расслабление. Такое чередование позволяет быстро восстанавливать силы, снимать усталость и при этом безболезненно и быстро растягивать мышцы.

На занятиях решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей.

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 30 мин.

* Авторы: О.А. Лобанова, заведующий; Ю.В. Мауль, старший воспитатель СП д/с № 2 «Улыбка» МБДОУ д/с «Радуга», Рузаевский р-н, Республика Мордовия.

На занятиях по стретчингу рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное — пробудить у детей интерес к выполнению упражнений. Занятия должны быть не принудительной обязанностью, а интересной формой деятельности.

Ожидаемые результаты освоения программы

Первый год обучения:

- знание терминологии и названий различных видов упражнений и умение их выполнять;
- выполнение упражнений на растягивание позвоночника и скручивание туловища;
- умение слышать музыку и выполнять упражнения в заданном ритме;
- сохранение правильной осанки при выполнении упражнений в равновесии;
- способность эмоционально раскрепощаться и расслабляться.

Второй год обучения:

- наличие представлений о здоровом образе жизни;
- умение самостоятельно выполнять игровые действия по знакомым названиям в сюжете;
- способность эмоционально выражаться и раскрепощаться в движении;
- сохранение правильной осанки в повседневной жизни;
- выполнение движений ритмично и выразительно в такт музыки.

Учебный план

Название темы	Количество занятий
1	2
<i>Первый год обучения</i>	
Ознакомление с понятием «игровой стретчинг»	2
«Веселое солнышко»	— // —

Продолжение

1	2
«В осеннем лесу»	— // —
«Колобок»	— // —
«В зоопарке»	— // —
«Кто поможет воробью»	— // —
«Невоспитанный мышонок»	— // —
«Чайное море»	— // —
«Теремок»	— // —
«Цыпленок и солнышко»	— // —
«Весна»	— // —
«Утенок Кряк»	— // —
«Репетиция циркового представления»	1
Открытое занятие «Цирковое представление»	— // —
Мониторинг	2
Итого	28
<i>Второй год обучения</i>	
Закрепление понятия «игровой стретчинг»	1
«Вот такое волшебство»	2
«Как медведь сам себя напугал»	— // —

