Рабочая программа

«Детская растяжка»

Возраст детей (с 5-7 лет)

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения

№89 Города Иркутск.

Срок реализации 01.10.2023 – 29.05.2024

Иркутск 2023 – 2024 года

Пояснительная записка

Детская растяжка – это систематические упражнения, направленные на развитие мышц и гибкости у детей. Она является важным элементом здорового образа жизни и играет значительную роль в развитии физических способностей детей. Я хотел бы подчеркнуть несколько преимуществ, которые могут быть получены от введения данной программы.

Во-первых, детская растяжка способствует укреплению мышц и суставов детей. Это помогает им развивать хорошую осанку и избегать мышечных травм в будущем. Растяжка также улучшает гибкость, позволяя детям быть более мобильными и избегать ограничений в движении.

Во-вторых, детская растяжка положительно влияет на физическое и эмоциональное здоровье детей. Упражнения растяжки снижают напряжение в мышцах и помогают расслабиться. Это ведет к улучшению общего настроения и снижению уровня стресса. Дети заполнятся энергией и радостью, что, в свою очередь, повлияет на их академические успехи и социальные взаимодействия.

В-третьих, введение детской растяжки в нашу организацию может улучшить общую физическую подготовку детей. Растяжка помогает им развивать силу, баланс и координацию движений, что может быть полезно для улучшения их спортивных результатов. Дети будут иметь возможность участвовать в различных физических активностях с большей легкостью и уверенностью.

В целом, введение программы детской растяжки будет иметь значительное положительное влияние на здоровье и развитие детей. Они будут иметь возможность развивать свои физические возможности, укреплять мышцы и суставы, улучшать осанку, снижать уровень стресса и улучшать свою физическую подготовку.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового и социально адаптированного ребенка.

Цели и задачи программы:

Упражнения на растяжку – это комплекс мер, направленный на:

1. Повышение эластичности гладкой мускулатуры.
2. Укрепление связок, сухожилий и суставов.
3. Перераспределение и гармонизацию внутримышечного тонуса.
4. Снижение тонического напряжения.
5. Увеличение амплитуды движения.

Достижение вышеназванных целей существенно увеличит коэффициент полезного действия тренировочного процесса, оздоровит и укрепит организм.

Основные принципы занятий:

1. Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.
2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребёнка.
3. Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.
4. Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
5. Индивидуальный подход. Учёт особенностей возраста, особенностей каждого ребёнка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребёнка.
6. Сознательность. Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

Все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторений упражнения, амплитудой движения.

На каждом занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц. Каждое занятие строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка. За одно занятие дети делают:

2-3 упражнения для мышц живота путём прогиба назад, 2-3 упражнения для мышц спины путём наклона вперёд, 1 упражнение для укрепления позвоночника путём его поворотов, 6 2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса, 1-2 упражнения для укрепления мышц ног, 1-2 упражнения для развития стоп, 1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Программа предназначена для детей 5-7 лет. Рассчитана на 1 год.

Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня с подгруппой детей, занимающихся в кружке.

Формами проведения занятий являются: игровая, познавательная, сюжетная.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Программа реализуется в течение одного года обучения. Тематический план для группы включает в себя 20 учебных часов по 20-30 минут в неделю, в зависимости от возраста детей.

Ожидаемые результаты:

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры детей старшего дошкольного возраста:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 - 15 секунд;

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;

У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.

Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

Организационный раздел

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы «Детская растяжка»

Практические занятия проводятся в музыкальном зале.

Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известных детям движений в игровой форме.

Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.

Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.

«Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.

Слушания музыки и беседы о ней, словесные описания музыкальных образов.

Подбор сказок помогающих интерпретировать музыкальный образ.

Пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога.

Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный.

Показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.

Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую музыку.

Расписание

Возраст детей	День недели	Время проведения

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

Учебный план.

Методика реализации детской растяжки в старшем дошкольном возрасте основывается на:

Игровой – 8 часов;

Коммуникативной – 6 часов;

Продуктивной – 10 часов;

Музыкально-художественной – 10 часов;

Для детей старшего дошкольного возраста **методика** растяжки основана на статичных растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника.

Соблюдается плавность выполнения поз, что заставляет детей действовать осмысленно, в спокойном ритме для умеренной нагрузки на организм.

В совокупности с растяжкой используются здоровьесберегающие технологии, которые оказывают благоприятное воздействие на детский организм:

Дыхательная гимнастика необходима для быстрого восстановления организма после физических нагрузок, снижения утомляемости и повышению концентрации внимания;

Пальчиковая гимнастика способствует развитию речи, творческого мышления, активизирует моторику рук, вырабатывая ловкость, умение управлять своими движениями, концентрироваться;

Релаксационная гимнастика - метод физического воздействия на мышечный тонус для снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения;

Формы организации двигательной деятельности, используемые в образовательном процессе: групповые по 10 – 15 человек, индивидуальные.

Структура растяжки включает в себя:

- вводную,
- основную
- заключительную части.

I. Вводная часть (5 минуты).

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.
В содержание вводной части входят: корригирующая ходьба и бег, подвижные коммуникативные игры на координацию движений, ориентацию в пространстве, развитие внимания с танцевальными элементами под музыкальное сопровождение соответствующего среднего и быстрого темпа. В процессе двигательной активности выполняются дыхательные упражнения.

II. Основная часть (20-23 минуты).

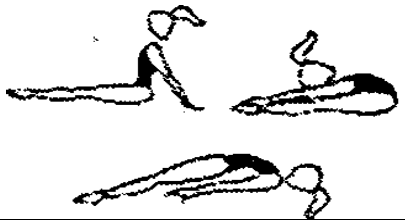
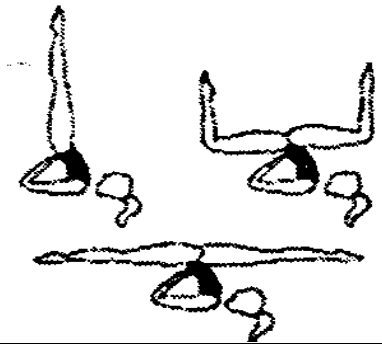
В этой части дети вместе с инструктором знакомятся с упражнениями растяжки, закрепляют их в последующей двигательной деятельности. Выполняют комплексы упражнений рассказа под музыкальное сопровождение.
Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений, способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер.

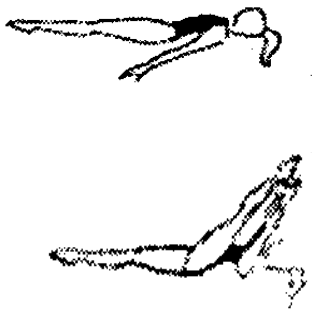
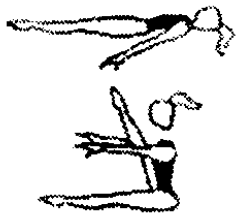
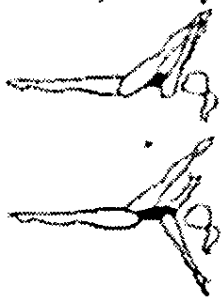
III. Заключительная часть (3-5 минут).

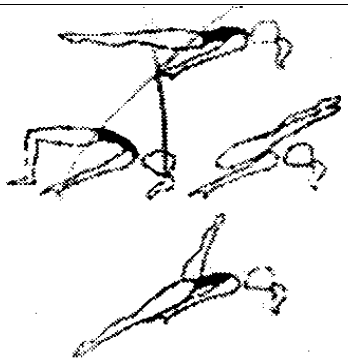
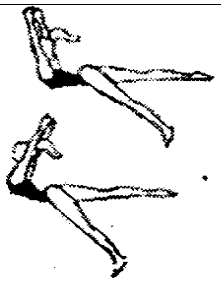
В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию в игровой форме, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика. Подводятся итоги.

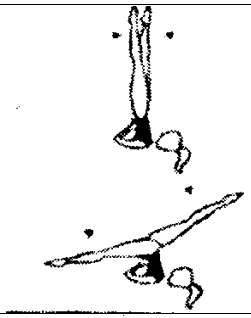
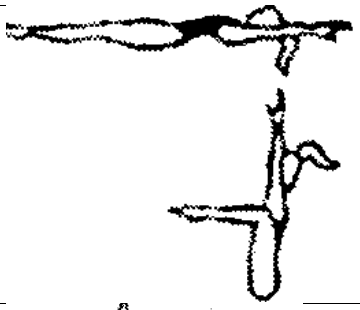
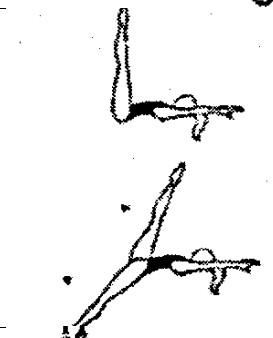
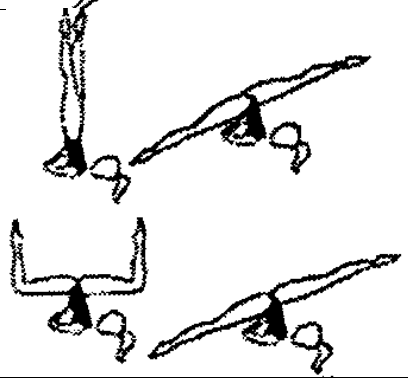
Содержание	Возраст детей
Количество возрастных групп	2 группы
Начало учебного года	01.10.2023 года
Окончание учебного года	29.05.2024 года
Продолжительность учебного года	34 недели
Недельная образовательная нагрузка в минутах	30 минут
Продолжительность перерыва	15 минут

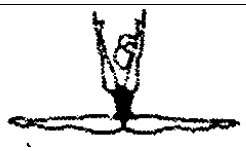
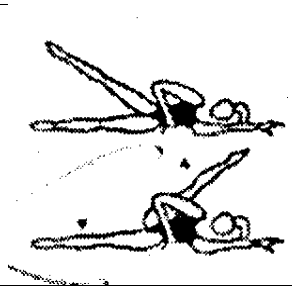
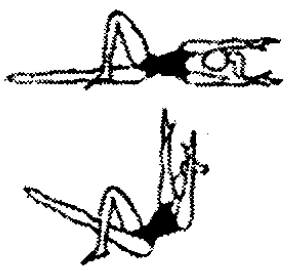
Комплекс упражнений растяжки для детей дошкольного возраста.

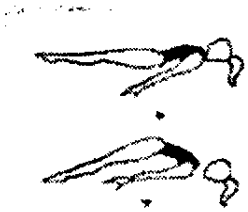
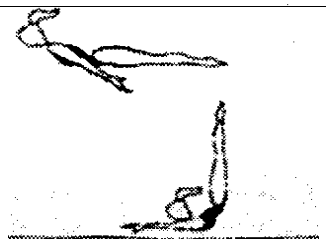
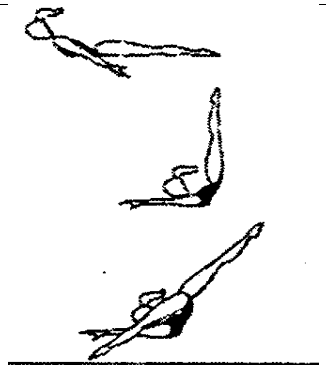
№ п/п	Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
1	**1-32**	**И.п**. – упор стоя на коленях: **1-2** - спину вверх «кошечка»; **3-4** – прогнуться; **5-6** – переход в упор лежа; скользя по полу, прогнуться; **7-8** – вернуться в и.п.; через обратную волну; **9-16** – 8 раз подняться на подъемах.		Голову вниз, назад. Ноги отъезжают как можно меньше Смотреть прямо, подниматься высоко. Втянуть колени
2	**1-32**	**И.п**. – то же; **1-2** – мах назад правой (левой); **3-4** – мах другой ногой; **5-6** – мах в сторону; **7-8** – другой ногой.		Мах правой ногой от бедра, маховая нога выворотно. Мах точно в сторону, живот и поясница подтянуты.
3	**1-16**	**И.п**. – упор сидя сзади; - работа стоп: на себя, от себя; - круговые движения стопами наружу (через 1 позицию)		Пятки от пола
4	**1-16**	**И.п**. – то же; **1-2** – наклон вперед, взяться за голени, стопа на себя; **3-4** – лечь, прогнуться.		Поясницу держать. Таз поднять как можно выше
5	**1-16**	**И.п**. – стойка на лопатках; **1** – развести ноги в поперечный шпагат; **2** – согнуть в коленях; **3** – в шпагат; **4** – и.п.		Таз не опускать. Ноги в шпагат на «бросать», а опускать силой в быстром темпе. Сгибая ноги, колени не опускать
6	**1-32**	**И.п**. – упор сидя сзади, ноги врозь «в шпагат»; - наклон вправо; - наклон влево; - наклон вперед		Наклоны точно в сторону. Колени не сгибать. Касаться пола грудью.

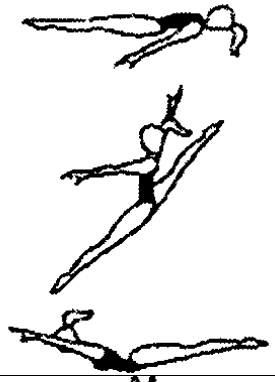
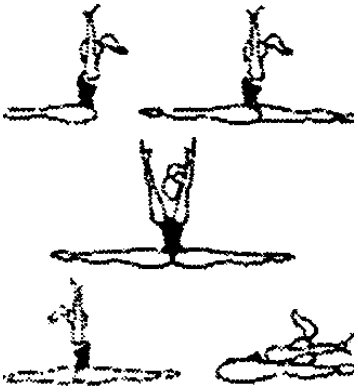
№ п/п	Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
7	**1-32**	**И.п**. – лежа на спине; **1-7** - ногу вверх, взять двумя руками, тянуть на себя в «шпагат» за ухо; **8** - и.п.; **9-16** – тоже с другой ноги		Колени прямые. Таз лежит ровно, ноги – выворотно от бедра, стопа верхней ноги – по I-ой позиции.
8	**1-32**	**И.п**. – тоже. - нога вверх, в шпагат. - отвести ногу в сторону; - через сторону в и.п.; - то же другой ногой		Ногу отводить плавно. Нижняя нога на полу, таз не поворачи- вается
9	**1-16**	**И.п. –** лежа на спине, ноги согнуты, одна на колене другой; - поднять туловище вверх (прогнуться), колено отвести в сторону.		Поднимать туловище как можно выше
10	**1-16**	**И.п.** – лежа на спине, поднять правую ногу вверх; **1** – поднять туловище к ноге, руки через верх – вперед; **2** – и.п.; **9-16** – то же с другой ноги.		Упражнение на мышцы грудного пресса. Спина прямая. Ложиться и садиться вертикально каждый раз
11	**1-16**	**И.п. –** лежа на спине, согнуть одну ногу, поднять таз; **1-4** – круговое движение прямой ногой через сторону вперед; **5-8** – тоже другой ногой.		Круг ногой по полу и воздуху. Таз на месте, круг только ногой, руки в стороны
12	**1-8**	**И.п. –** лежа на спине, , нога вверх, в хвате руками. 1 – поднимание нижней ноги к верхней; 2 – и.п.; 9-16 – то же другой ногой; 17-32 – то же упражнение только без помощи рук.		Ноги прямые, носки вытянуты. Спина на полу. Движение выполняется только свободной ногой. Бедра прижаты к полу.

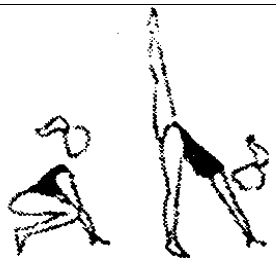
№ п/п	Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
13	**1-32**	**И.п. –** тоже, руки вверх **1-2 –** поднять корпус, ноги согнуты в коленях, голень параллельно полу; **3-4** - и.п.; **5** – поднять ноги; **6** – развести в поперечный шпагат;		Движения короткие, четкие. Спина прямая, руки в локтях на сгибать. Во время выполнения шпагата акцент на сведение.
14	**1-16**	**И.п.** – лежа на животе; **1-8** – 4 маха правой и левой ногой; **9-16** – поднять правую (левую), держать, прогнуться, и.п.; **17-32** – тоже с другой ноги		Махи в шпагат, руки впереди на полу, при удержании руки, туловище и ногу как можно выше. Спину поднять.
15	**1-32**	**И.п.** – тоже; - поднять и удержать обе ноги на 45°.		Ноги вместе, прямые
16	**1-16**	**И.п.** – тоже, руки за затылок или вверх в «замок». **1** – прогнуться; **2** – поворот туловища влево. **3** – поворот вправо; **4** – и.п.		Корпус поднимать выше. Ноги вместе напряжены.
17	**1-32**	**И.п. -** лежа на животе, руки вверх, прогнуться – «рыбка»; - ноги поочередно вверх – вниз.		Выполнять в быстром темпе. Ноги и руки прямые, пола не касаться. Колени
18	**1-16**	**И.п. –** тоже, одна нога в стороны на 45° на полупальцах; - отжимания на руках и ноге.		Не прогибаться. Стараться грудью коснуться пола.
19	**1-16**	**И.п.** – лежа на спине, ноги согнуты в коленях; **1-2** – поднять таз; **3-4** – и.п.		Таз поднимать высоко.

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
20	**1-32**	**И.п. –** упор сидя сзади; **1-2** – перекат назад в стойку на лопатках; **3-4** – медленно положить ноги за голову; **5-8** – удерживать; **9-16** – вернуться в и.п.		Ноги прямые в стойке на лопатках, таз вперед. Ноги за головой не расслаблять. Поставить пятки на пол.
21	**1-16**	**И.п.** – лежа на спине; - ноги поднять на 30°, плечи приподнять, руки вперед – «ножницы»		Поясница на полу. Ноги – выворотно от бедра
22	**1-32**	**И.п. –** лежа на спине. **1** – сед. ноги над полом, согнуты в коленях, руки вперед; **2** – и.п.; **3-4** – то же, только колени вправо (влево); **5-8** – то же в другую сторону.		Делать быстро без пауз. Спина прямая. Голень параллельно полу.
23	**1-16**	**И.п. –** лежа на спине, ноги вверх; **1** – резко развести ноги в стороны в «шпагат», поднять туловище, касаясь руками впереди; **2** – и.п.		Выполнять в быстром темпе.
24	**1-16**	**И.п.** - стойка на лопатках; **1** - разведение согнутых ног в поперечный «шпагат»; **2** – и.п.		Спину держать. Таз вперед.
25	**1-16** **17-32**	**И.п.** – упор, сидя на бедре, другая нога прямая, в сторону; **1-8** – поднять прямую ногу в сторону на 140°, держать без помощи рук; **9-16** – взять ногу противоположной рукой, растяжка; **17-32** – то же с другой ноги.		Спина прямая. Противоположный бок подтянут, руки вверх. Опускать медленно, силой.
№	**Счет**	**Описание упражнения**	**Графическое изображение**	**Организационно-методическое**

п/п				указание
26	**1-8**	**И.п. –** поперечный шпагат, держать мышцами, руки вверх, поднять таз.		Таз поднимать как можно выше, не отставлять назад.
27	**1-8** **9-16**	**И.п. –** лежа на спине, ноги вверх - положить две ноги вправо; - и.п.; - влево; - и.п.; - большой круг ногами вдоль пола в и.п.		Руки в стороны, ноги вместе, на пол не бросать. Стараться не отрывать бедер.
28	**1-8** **9-16**	**И.п. –** лежа на спине, ноги на 30°, руки вверх на 30°; **1-4 –** 4 переката вправо (влево); **5-8** – то же в другую сторону.		Туловище прямое, все мышцы напряжены, ноги вместе, руки прямые и ноги
29	**1-16**	**И.п.** – лежа на боку, нога поднята на 45°; **1-8** – подбивные нижней ногой; **9-16** – 4 маха в «шпагат» верхней ногой, стопа на себя; **1-16** – то же другой ногой.		На подбивных верхняя нога не опускается. Спина прямая, таз не отставлен назад
30	**1-32**	**И.п.** – лежа на боку, одна нога согнута вперед, руки вверх; **1-7** – поднять прямую ногу из-за согнутой, поднять грудной отдел, две руки вверх, держать; **8** – и.п.		Работать каждой ногой. Таз назад не отставлять.
№	**Счет**	**Описание упражнения**	**Графическое изображение**	**Организационно-методическое**

п/п				указание
31	**1-32**	**И.п. –** сидя, руки вверх; **1-2** – переход через поперечный шпагат в положение лежа на животе, руки вверх в «замок». **3-6** – прогнуться – «рыбка»; **7-8** – в и.п. через поперечный шпагат.		В поперечный ложиться через прогнутую спину. «рыбка» - ноги вместе, руки и ноги прямые. Стараться высоко держать спину.
32	**1-16**	**И.п. –** упор лежа на животе, ноги врозь, согнутые, пятки вместе («лягушка»); **1-7** – прогнуться назад; **8** – и.п.		Таз и колени на полу. Прогнуться.
33	**1-8**	**И.п.** – лежа на спине, поднять таз, руки вдоль тела; **1** – положить таз справа; **2** – слева через и.п.		Выполнять в достаточно быстром темпе. Таз как можно выше, ноги прямые. Положить таз как можно дальше за руку
34	**1-8**	**И.п. –** лежа на животе; **1-4** – перекат в стойку на груди, держать; **5-8** – медленно опустить в и.п.		Ноги прямые во время опускания, стараться держать вместе.
35	**1-8**	**И.п. –** тоже; - перекат в стойку на груди; - развести ноги в поперечный шпагат, соединить, опустить, и.п.		Ноги прямые. Ноги в поперечный шпагат не бросать, акцент на соединение
№	**Счет**	**Описание упражнения**	**Графическое изображение**	**Организационно-методическое**

п/п				указание
36	**1-8** **9-16**	**И.п.** – лежа на спине, руки вверх в «замок»; - через положение седа, ноги в «шпагат», перейти в положение лежа на животе; - прогнуться «рыбка»; - таким же образом в и.п.		Выполнять без помощи рук
37		**И.п.** – стойка на голове ноги в «шпагат»; **1-4** – круговые движения в шпагате вправо-влево; **5-8** – то же в другую сторону		Выполнять в среднем темпе. Поясница крепкая, спина и живот подтянуты.
38	**1-8**	**И.п.** – сидя, руки вверх; - отвести левую ногу по полу через сторону в шпагат на правую; - повернуть корпус на 90° влево – поперечный шпагат; - повернуть корпус на 90° влево – шпагат на левую; - в и.п., проводя правую ногу сзади вперед через сторону; - «складка» вперед; - то же с другой ноги.		Колени прямые, пятки не касаются пола, спина ровная, руки вверх, прямые. Корпус поворачивать весь сразу, а не по частям.
39		**И.п.** – упор сидя, ноги вверх на 45°; - «ножницы»		Выполнять в быстром темпе. Руки в «замок» наверх, поясница высокая
40	**1-8** **9-16**	**И.п.** – сед в «шпагат»; - взять ногу руками, поднять, медленно опустить в и.п.		Живот подтянут. Вес тела переносить на заднюю ногу
№	**Счет**	**Описание упражнения**	**Графическое изображение**	**Организационно-методическое**

п/п				указание
41		**И.п. –** упор присев; - мост с поворотом через правый бок на носках, держать; - вернуться в и.п.		Колени прямые. Высокие полупальцы. В мосту вес тела перенести на руки.
42	**1-16**	**И.п. –** упор присев; **1** – выпрямляя опорную ногу, мах прямой ногой в шпагат; **2** – и.п.; **3-4** – то же другой ногой.		Амплитуда максимальная, ноги прямые. Полупальцы высокие и во время маха.
43	**1-16**	**И.п. –** стоя на полупальцах, руки вверх; - наклоны вперед («складка»)		Колени прямые. Сложиться грудью с ногами, спина прямая. Вверх подниматься за руками

Человеческое тело – лучшая картина человеческой души.

Занятия растяжкой, помогают исправить осанку. Является профилактикой сколиозов, заболеваний суставов, позвоночника, всей опорно-двигательной системы. Снижает риск травматических повреждений.

Выбирай здоровье – выбирай растяжку!