

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ДТДиМ  
от 04 июня 2024г. №321-ОД

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Детский стретчинг»**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Разработчики:  
Порофиева Екатерина Олеговна,  
педагог дополнительного образования,  
Кустарева Марина Геннадьевна,  
методист,  
Соскова Татьяна Валерьевна,  
методист

### **Пояснительная записка**

Stretching (стретчинг) – это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела.

Название этого направления фитнеса позаимствовано из английского языка: слово Stretch в переводе на русский означает «эластичность, растяжение».

Stretching – это комплекс упражнений, направленных на растяжку мышц шеи, рук, спины, ног, а также техник, направленных на повышение пластичности суставов и растяжки глубоких мышц. Данное направление актуально как для взрослых, так и для дошкольников, а также детей школьного возраста.

Детский игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность у ребенка.

Игровой подход снимает эмоциональную напряжённость у ребёнка, убирает страхи, комплексы, тревогу, а соответственно разрушаются и мышечные блоки приводящие к болезням опорно - двигательного аппарата.

Учебный процесс выстроен таким образом, чтобы изучаемый материал был взаимосвязан и работал в полном единстве на главную задачу – формирование здорового образа жизни, укрепления иммунитета и здоровья в целом.

**Направленность** – социально-гуманитарная. В содержании программы преобладает социально-гуманитарная составляющая, направленная на социальное и нравственное воспитание детей путем приобщения к хореографическому искусству.

#### **Адресат программы**

Программа предназначена для работы с детьми в системе дополнительного образования. Рекомендуемый возраст для обучения от 4 до 6 лет.

#### **Актуальность**

Формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья молодого поколения в настоящее время остаётся важной проблемой.

Ни один современный танец не обходится без растяжки. Красивые шпагаты, волнительные прыжки, захватывающая акробатика и многое другое невозможно без специальной подготовки мышц и связок, развития гибкости и пластики. Во всем этом поможет стретчинг для детей.

Эластичность мышц и связочного аппарата в сочетании с высокой подвижностью суставов обеспечивают наиболее гармоничное физическое развитие ребенка.

Кроме того, стретчинг для детей помогает повысить координацию движений и развивает фантазию. С его помощью организм быстрее восстанавливается после усиленных физических нагрузок и повышается способность к концентрации внимания. Благодаря занятиям решается проблема малой подвижности и набора лишнего веса, а гибкость и пластичность станут одной из сильных сторон ребенка, помогающих ему выделиться среди сверстников и повысить самооценку.

Занятия проводятся в группах, что позволяет каждому ребенку научиться общаться и взаимодействовать в коллективе среди сверстников.

**Уровень освоения** – общекультурный.

**Объем и срок освоения программы** – объем программы составляет 36 академических часов. Один академический час определяется в соответствии с нормативами, указанными в СанПиН 1.2.3685-21.

Срок освоения программы 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

#### **Отличительные особенности**

Программа «Детский стретчинг» создана на основе многолетнего практического педагогического опыта по формированию успешной, здоровой, личности средствами комплекса пластических упражнений. Выполнение стретчинг-упражнений позволяет не только улучшить самочувствие, развить пластичность тела, но и решать следующие задачи:

- Снижение вероятности получения травм – дети очень подвижны и склонны часто падать, поэтому они значительно чаще взрослых сталкиваются с вывихами и переломами. Но поскольку при хорошей растяжке мышцы более эластичны, а суставы подвижны падения и случайные удары наносят им значительно меньший урон, поэтому и риск получения травм резко снижается.
- Повышение выносливости – регулярные занятия способствуют укреплению мышц и духа, что позволяет детям легче и дольше переносить физические нагрузки.
- Повышение стрессоустойчивости – дети, занимающиеся стретчингом за счет приобретения умения расслабляться и сохранять статичные положения менее подвержены эмоциональной нестабильности, что весьма важно в условиях современной жизни и повышает способность мыслить здраво и самостоятельно.

- Профилактика развития заболеваний позвоночника, включая сколиоз – занятия растяжкой обязательно включают упражнения для укрепления мышц спины, которые служат надежной опорой позвоночному столбу. Поэтому стретчинг для школьников особенно важен, учитывая их длительное пребывание в сидячем положении и отсутствие постоянного контроля над осанкой.

Программой предусматривается возможность ведения образовательной деятельности как в аудиторной, так и во внеаудиторной форме, исходя из текущих вызовов и реалий, медико-эпидемиологической ситуации в регионе. При этом формы обучения могут чередоваться в различных сочетаниях. Темы и разделы Программы для реализации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий отражаются в ежегодном календарно-тематическом планировании с указанием форм контроля освоения учащимися данных тем и/или разделов Программы.

### **Цель программы**

Создание условий для успешной социализации ребенка, а также для укрепления здоровья и физического развития организма средствами комплекса стретчинг-упражнений.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

- формирование общих знаний о строении опорно-двигательного аппарата, частях тела, названии основных мышц;
- формирование базовых знаний о правилах дыхания при выполнении стретчинговых упражнений;
- формирование знаний о видах и правилах выполнения шпагатов «провисной», «вертикальный», «полушпагат»;
- формирование базовых знаний о правилах выполнения стретчинговых упражнений индивидуально и в паре, формирование умений устанавливать контакты со сверстниками.

#### **Развивающие:**

- развитие гибкости, силы, выносливости, правильной осанки, шага;
- развитие выразительности, раскрепощенности, эмоциональной отзывчивости, фантазии, воображения, психологической устойчивости;
- развитие координации и двигательного контроля;
- развитие функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем учащихся посредством использования аэробных физических нагрузок,
- развитие умений выполнять несложные танцевальные движения в соответствии с музыкой.

**Воспитательные:**

- воспитание коммуникативной культуры, способности успешного творческого взаимодействия в коллективе;
- воспитание доброжелательного отношения к окружающим, отзывчивости, ответственности;
- воспитание воли, потребности в занятиях стретчинга.

**Планируемые результаты обучения****Личностные:**

- проявление способности успешного творческого взаимодействия в коллективе
- проявление доброжелательного отношения к окружающим, отзывчивости, ответственности;
- способность подключения волевого усилия для достижения поставленной индивидуальной творческой цели;
- устойчивый интерес к занятиям одним из видов аэробики - стретчингом.

**Метапредметные:**

- умения демонстрировать свою гибкость, силу, выносливость, правильную осанку, шаги;
- проявление выразительности, раскрепощенности, эмоциональной отзывчивости, фантазии, воображения, психологической устойчивости;
- проявление способности двигательного контроля и координации движений;
- проявление умений правильного дыхания в процессе выполнения аэробных физических нагрузок;
- умения выполнять несложные танцевальные движения в соответствии с музыкой.

**Предметные:**

- владение общими знаниями о строении опорно-двигательного аппарата, частях тела, названии основных мышц;
- владение базовыми знаниями о правилах дыхания при выполнении стретчинговых упражнений;
- владение знаниями о видах и правилах выполнения шпагатов «провисной», «вертикальный», «полушпагат»;
- владение базовыми знаниями о правилах выполнения стретчинговых упражнений индивидуально и в паре, умение контактировать со сверстниками в процессе выполнения упражнений.

**Формы представления результатов**

Открытое занятие; отчетные концерты хореографической студии “ПозитиFF”.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации** - русский.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности реализации программы**

В образовательный процесс включена возможность использования инновационных форм и методов обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, отвечающих на медико-эпидемиологическую обстановку в регионе, современные вызовы и реалии. Формы обучения могут чередоваться в различных сочетаниях. Темы и разделы Программы для реализации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий отражаются в ежегодном календарно-тематическом планировании с указанием форм контроля освоения учащимися данных тем и/или разделов Программы.

**Особенности организации образовательного процесса**

В процессе реализации программы проявляются как индивидуальные способности обучающихся, так и навыки коллективного взаимодействия путем выполнения упражнений в малых группах, в том числе в парах.

Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств у детей с учетом их возрастных особенностей. Ход освоения программы допускает индивидуализацию педагогического процесса в зависимости от успешности или неуспешности освоения программы.

**Условия набора в коллектив**

В реализации программы принимают участие дети от 4 до 6 лет на основе добровольного вступления в объединение, имеющие хорошие способности к занятиям танцами, которые проверяются на предварительном просмотре. Также для обучения могут быть приняты дети, не имеющие хороших физических данных, но обладающие высокой мотивацией к занятиям.

**Условия формирования групп**

Учебные группы формируются с учетом возрастных особенностей учащихся, уровня способностей, подготовленности, индивидуальных особенностей.

В процессе обучения возможен дополнительный набор в группу в течение учебного года при условии наличия мест и по согласованию с родителями или законными представителями.

### **Количество обучающихся в группе**

Наполняемость учебной группы – до 15 человек.

### **Формы организации занятий**

Занятия проводятся аудиторно.

Внеаудиторные занятия проводятся преимущественно с использованием дистанционных образовательных технологий, исходя из медико-эпидемиологической обстановки в регионе, текущих вызовов и реалий.

### **Формы проведения занятий**

- Занятие – игра;
- практическая работа с элементами беседы и игры;
- практическая работа с элементами импровизации;
- занятие - репетиция;
- учебный концерт.

Теоретические и практические занятия по программе могут проводиться аудиторно и внеаудиторно. Внеаудиторные занятия проводятся преимущественно с использованием дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих его доступность, вариативность, индивидуальный подход к каждому ребенку в соответствии с личностными особенностями восприятия учебного материала.

### **Формы организации деятельности обучающихся на занятии**

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная (учащемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей), подгрупповая (разделение учащихся на подгруппы для выполнения творческого задания), групповая (работа со всем составом группы, например, при объяснении нового материала или отработке определенного танцевального навыка).

### **Материально-техническое оснащение программы**

- просторный зал с зеркалами;
- помещение для переодевания;
- 20 стульев;
- ноутбук;
- аудио-аппаратура;
- стол для педагога,
- прорезиненные спортивные коврики;
- кубики для йоги;

- резиновые ленты;
- скакалки;
- шкаф для хранения учебных материалов;

При реализации Программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий должны быть созданы условия для функционирования цифровой информационно-образовательной среды, включающей в себя цифровые информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, обеспечивающих освоение учащимися образовательной программы в полном объеме независимо от места нахождения.

### Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающий компетенциями в области детского стретчинга.

### Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Мир танца. Вводное занятие	4	1	3	Аналитическое наблюдение за выполнением упражнений
2	Упражнения стоя	4	1	3	Аналитическое наблюдение за выполнением упражнений
3	Упражнения сидя	4	1	3	Аналитическое наблюдение за выполнением упражнений
4	Упражнения лежа на спине	4	1	3	Аналитическое наблюдение за выполнением упражнений
5	Упражнения в упоре	4	1	3	Выполнение контрольных заданий
6	Шпагаты	5	1	4	Аналитическое наблюдение за выполнением упражнений
7	Мосты	5	1	4	Аналитическое наблюдение за выполнением упражнений
8	Партерный стретчинг	5	1	4	Аналитическое наблюдение за выполнением упражнений
9	Проверим себя. Итоговое занятие	1	0	1	Выполнение контрольных упражнений, опрос по теоретическим знаниям
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

### Методические материалы



## Используемые методики, методы и технологии

Программа призвана сформировать особую развивающую среду индивидуализированного обучения. Данный подход способствует формированию у детей интереса к обучению, обеспечению ориентации на достижение максимально возможного результата. Важным является создание среды свободного общения педагога с учащимися, пространства свободного творчества, что позитивно повлияет в дальнейшем на включение детей в социум. Организация познавательной деятельности предполагает применение комплекса моделей, методов и технологий обучения и воспитания, ориентированных на развитие интеллектуальных, коммуникативных, лидерских способностей при соблюдении базовых принципов работы с дошкольниками:

активное применение **наглядных методов** – показ движений, способов действия;

при использовании **словесных методов** речь педагога - образная, эмоциональная, выразительная, объяснения - краткие, точные, ясные;

**игровая форма** организации занятий со сменой темпа и ритма занятий во избежание физического и психического переутомления учащихся.

Для достижения современного качества образования в содержательно-методический аспект образовательного процесса наряду с традиционными методами обучения включены инновационные **педагогические технологии**, которые позволят расширить социальный опыт ребенка:

- технология развивающего обучения, способствует обучению способам самостоятельного приобретения знаний, умений, навыков;
- технология сотрудничества, предполагающая обучение в группе, помогая друг другу, осознавая свои успехи и успехи товарищей;
- свободная модель отношений между педагогом и учащимся максимально учитывает природные данные учащегося, его инициативу, самостоятельность;
- игровые технологии развивают внимание, память, речь, мышление, воображение, фантазию, творческие идеи;
- технология оценивания учебных успехов формирует у детей навык адекватного оценивания своих достижений;
- технологии здоровьесбережения формируют у учащихся навык здорового образа жизни;
- дистанционные образовательные технологии реализуются с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогов. Образовательный процесс с применением дистанционных образовательных технологий может осуществляться для проведения теоретических и практических занятий, а также в качестве системы контроля результативности обучения, и может быть организован в онлайн формате (видеозанятие) и/или в офлайн формате (работа учащихся с электронными

ресурсами при поддержке родителей) с использованием средств дистанционной коммуникации между участниками образовательного процесса.

### **Дидактические средства**

- Тематическая подборка видеоматериалов «Стретчинг занятия»
- тематическая подборка видеоматериалов «Развитие подвижности позвоночника»;
- видеоподборка «Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов »;
- тематическая подборка видеоматериалов «Виды и варианты стоек на руках; на лопатках»;
- тематическая подборка видеоматериалов «Подготовка к акробатическим трюкам»;

При реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий рекомендуется использовать примерный перечень электронных образовательных ресурсов, содержащий ссылки на интернет ресурсы по темам Программы. Конкретные электронные образовательные ресурсы, образовательные платформы и средства коммуникации самостоятельно определяются педагогом.

### **Информационные источники**

#### **Список литературы для педагога**

1. Баранов А.А., Щеплягина Л.А. Физиология роста и развития детей и подростков.- М., 2000.- С. 515-544.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: программа. – Спб.: ЛОИРО, 2000.
3. Волошина Л. Как организовать научно-методическое сопровождение
4. экспериментальной работы в ДОО/Л.Волошина, Е.Гавришова//Справочник старшего воспитателя Дошкольного учреждения.-2017.-№1.-С.13-18.
5. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет.- М.: АРКТИ, 2004.
6. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студентов высш. Пед. Учеб. Заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартъянов. – М.:Академия, 2003. – 288 с.
7. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки- М. :Советский спорт, 2012. –384 с.
8. Демидов. В.М. Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности учеников // Физкультура в школе. – 2011.- №1.
9. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры.- 2-е изд.-М.:Просвещение 2003.
10. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека ( с основами динамической и
11. спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры. – изд. 8-е. / под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М.: Человек, 2011. – 624 с.

12. Ильин, Е.Н. Психология физического воспитания: учебник для ин-тов и фак. Физ. Культуры / Е.Н. – 2-е изд., испр. И доп. – СПб.: РГПУ им. Герцена, 2000. – 486 с.
13. Константинова, А.И. Игровой стретчинг / Константинова А.И. – М., 2004.
14. Кравчук А. Теория комплексного физического воспитания детей.//Дошкольное воспитание. 2013. –№ 12.
15. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления / Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. – М., 2009.

#### **Список литературы для учащихся**

1. Демидов. В.М. Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности учеников // Физкультура в школе. – 2011.- №1.
2. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры.- 2-е изд.-М.;Просвещение 2003.
3. Захаров В.А. «Словарь терминов физической культуры и спорта».
4. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека ( с основами динамической и
5. спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры. – изд. 8-е. / под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М.: Человек, 2011. – 624 с.
6. Кравчук А. Теория комплексного физического воспитания детей.//Дошкольное воспитание. 2013. –№ 12.
7. Нечитайлова А. А., Полунина Н. С., Архипова М. А. Н59 Фитнес для дошкольников. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. — 160 с.
8. Овчинников Ю. Биомеханика движений. Развитие в игре двигательных возможностей детей. // Дошкольное воспитание. – 2014. – № 4. – С. 49.

#### **Интернет-источники**

1. Портал о здоровье и здоровом образе жизни. Рекомендации врачей. Лойтра С. Растяжка для детей: зачем и как правильно заниматься стретчингом [Электронный ресурс] <https://medaboutme.ru/> (дата обращения: 27.02.2024);
2. Портал Omegasport. Ваш эксперт в мире спорта. Растяжка стоя: упражнения на каждый день [Электронный ресурс] <https://www.omegasport.ru/pages/rastyazhka-stoya-uprazhneniya-na-kazhdyu-den.html> (дата обращения 24.02.2024);
3. Портал Эльдоблог. 24 лучших упражнения на растяжку [Электронный ресурс] <https://blog.eldorado.ru/> (дата обращения 24.02.2024);
4. Портал Topclab. ТОП-7 упражнений для растяжки на шпагат от тренеров TOPSTRETCHING [Электронный ресурс] <https://topstretching.com/blog/tpost/d6fc5btkd1-top-7-uprazhnenii-dlya-rastyazhki-na-shp> (дата обращения 24.02.2024);
5. Портал Goodlooker. Как встать на мостик с нуля [Электронный ресурс] <https://goodlooker.ru/kak-vstat-na-mostik.html> (дата обращения 24.02.2024);
6. Портал Красота здоровье. Партерная гимнастика: 8 упражнений для красивой осанки [Электронный ресурс] <https://www.kiz.ru/content/fitnes-i-pitanie/fitnes/parternaya-gimnastika-8->

uprazhneniy-dlya-krasivoy-osanki/ (дата обращения 24.02.2024).

### Оценочные материалы

Система выявления уровня освоения содержания программы учащимся включает в себя различные виды контроля.

- **Вводный контроль** проводится в начале обучения в форме собеседования, просмотра, наблюдения. Результаты анализируются педагогом и заносятся в журнал педагогического наблюдения.
- **Текущий контроль** проводится в течение учебного процесса в форме аналитического наблюдения педагога за личностными изменениями учащегося, усвоением программного содержания: теоретических понятий, практических навыков.
- **Промежуточная аттестация** проводится по окончании учебного полугодия. Для проведения промежуточной аттестации в соответствии с ожидаемыми результатами педагогом разрабатываются формы контрольных заданий для выявления уровня усвоения теоретического и практического содержания программы, а также критерии оценки их выполнения.
- **Итоговый контроль** проводится по завершении обучения по программе путем выполнения обучающимися контрольных упражнений, опроса по теоретическим знаниям.

При применении дистанционных образовательных технологий текущий контроль и промежуточная аттестация учащихся могут осуществляться также в дистанционном режиме: онлайн (устные ответы на вопросы или демонстрация практических навыков) или оффлайн (ответы на задания, тестирование)

Система оценки развития личностных качеств и метапредметных результатов обучения обеспечивает фиксацию достижений учащегося в рамках накопленной оценки, включает в себя педагогическое аналитическое наблюдение за учащимся в течение учебного полугодия и выполнение творческого задания. Результаты определяются по трем уровням освоения программы - низкий, средний, высокий и заносятся в ведомость промежуточной аттестации.

### Критерии оценки усвоения программы

#### Высокий уровень

#### Предметные и метапредметные результаты

Успешное выполнение упражнений. Демонстрация гибкости, силы, выносливости, правильной осанки и т.п. на высоком уровне. Легко справляется с поставленными задачами.

**Личностные результаты**

Обучающийся проявляет интерес здоровому образу жизни. Активно участвует в выполнении упражнений, как индивидуально, так и коллективно. Проявляет положительный эмоциональный отклик, умеет справляться с трудностями. Демонстрирует успешную социализацию и взаимодействие со сверстниками.

**Средний уровень.****Предметные и метапредметные результаты**

Выполнение заданий происходит успешно, но иногда с помощью педагога. Свои возможности гибкости, силы, выносливости, правильной осанки и т.п. иногда демонстрируются с помощью педагога. Обучающийся может справиться с поставленными ситуационными задачами.

**Личностные результаты**

Обучающийся не всегда проявляет интерес к познавательной деятельности. Умеет контролировать свои эмоции, справляется с трудностями, иногда прибегая к помощи взрослого. Демонстрирует сдержанное взаимодействие со сверстниками.

**Низкий уровень.****Предметные и метапредметные результаты**

Поставленные задания не выполняются. Слабые проявления гибкости, силы, выносливости, правильной осанки и т.п., демонстрируются только с помощью педагога. Обучающийся не может справиться с поставленными задачами.

**Личностные результаты**

Обучающийся не проявляет интерес к познавательной деятельности, не контролирует свои эмоции, не понимает инструкцию педагога. Не вступает в общение со сверстниками, неактивен.