**Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе «Игровой стретчинг»**

Программа **«Игровой стретчинг»** имеет **физкультурно-спортивную** направленность и реализуется в творческом объединении **«Здоровячок».**

**Цель программы**: совершенствование физического развития и укрепление здоровья детей через использование упражнений игрового стретчинга

Для достижения целей формируются следующие **задачи**:

Развивающие:

1. развивать мышечную силу, гибкость, выносливость; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, умения согласовывать движения с музыкой; формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев; развивать ручную умелость и мелкую моторику;
2. развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность; формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; воспитывать умения эмоционального выражения движений под музыку.
3. обогащать двигательный опыт для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей по средствам игрового стретчинга;

Обучающие:

1. формировать умение начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
2. упражнять детей старшего дошкольного возраста в удерживании статических поз - 15- 20 секунд
3. знакомить детей с упражнениями игрового стретчинга и элементами акробатики через игровые формы обучения, добиваться качества (амплитуды) в выполнении упражнении;
4. учить выражать эмоции в мимике и пантомимике - радость, грусть, страх и т.д., контрастные по характеру настроения, например: «Зайчик испугался…», «Мишка радуется…» и др.;
5. совершенствовать подвижность: изменение движений в соответствии с различным темпом (умеренно быстрым, умеренно медленным), формой (двухчастной) и ритмом музыки;
6. формировать умение исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях под другую музыку.

Воспитывающие:

1. воспитывать умение чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа и выражать это в пластике;
2. формировать чувство такта в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Оздоровительные:

Способствовать укреплению здоровья: оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формированию правильной осанки; профилактике плоскостопия; развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

**Отличительной особенностью** данной программы является: ее направленность на увеличение подвижности суставов. Комплексы упражнений основаны на статичных растяжках мышц тела, позвоночника и позволяют предотвратить нарушения осанки и справить ее, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Развивается сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы ребенка.

Программа «Игровой стретчинг» дает возможность объединить нетрадиционные и эффективные разнообразные формы, средства и методы физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Новизной данной программы является включение традиционных новгородских игр и забав в раздел «Общефизическая подготовка».

**Актуальность** заключаетсяв повышении уровня физической подготовленности детей и их интереса к занятиям физическими упражнениями, целенаправленном развитии двигательных способностей, укреплении здоровья, профилактике заболеваний опорно – двигательного аппарата, формировании физической культуры личности, представлений о здоровом образе жизни.

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание программы, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций и систем организма в соответствии с двигательными возможностями ребенка.

**Педагогическая целесообразность**

На этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей еще недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, формирование мотивации на здоровье и ориентации их интересов на здоровый образ жизни является важнейшей составляющей физкультурно – оздоровительной работы в детском саду.

В дошкольном образовании имеют место как традиционные, так и нетрадиционные средства физического воспитания, развития и оздоровления воспитанников: утренняя гимнастика, игровой час после сна, дыхательная гимнастика, фитбол - гимнастика, аэробика.

Занятия по методике игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно - ролевой игры или тематической игры, в которую входят упражнения на различные группы мышц.

Эмоциональность достигается музыкальным сопровождением комплексов, а также включением в программу элементов игроритмики, игропластики, креативной гимнастики, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе «Игровая гимнастика» представлены различные разделы, но основным является раздел «Игровой стретчинг».

**Ожидаемый результат**

-увеличение амплитуды движений при выполнении упражнений за счет растяжки мышц и суставов.

-развитие умений выполнять различные акробатические упражнения (кувырок назад в группировке, перекат в сторону из положения - стоя на коленях с последующим разведением ног в стороны во время переката; перекат назад из упора присев в стойку на лопатках и, наоборот, из стойки на лопатках в упор присев; «круговой» перекат; стойку на руках со страховкой с переходом в кувырок вперед в группировке; упражнение «мостик» опусканием из исходного положения – стоя ноги на ширине плеч со страховкой и др.)

-развитие быстроты реакции, ловкости, силы, выносливости при выполнении ОРУ и подвижных игр.

-владение навыками удерживания статических поз до 15 – 20 секунд;

-проявление интереса к игровым приемам стретчинга и использование в свободной двигательной активности.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Продолжительность обучения по программе | Занятий в неделю | Занятий в месяц | Дни в неделю | Диагностический период |
| **Игровой стретчинг** | Октябрь – май  Всего 32 часа | 1 | 4 | По утвержденному расписанию | Начало и конец учебного года. Промежуточные результаты в конце каждого раздела |

Срок обучения по программе – 1 год. Период с 1 октября по 30 мая.

Каникулярный период: июнь - сентябрь.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Количество часов** | | **Всего часов** | **Промежуточная**  **аттестация** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Техника безопасности | 1 | - | 1 | - |
| 2. | Игровая гимнастика (стретчинг) | 1 | 12 | 13 | Итоговое занятие |
| 3. | Игроритмика и игропластика | 1 | 8 | 9 | Итоговое занятие |
| 4 | Общефизическая подготовка (гимнастические упражнения по типу детской аэробики, подвижные игры, игровой самомассаж) | 1 | 8 | 9 | Итоговое занятие |
|  | **ИТОГО:** | **4** | **28** | **32** |  |