

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА» НОВОСИБИРСКАЯ ОБЛАСТЬ КЫШТОВСКИЙ РАЙОН С.
КЫШТОВКА УЛ. Журавкова 99 А. тел: 8(38371)21-674

Сайт: <https://cadberezka.edusite.ru/>

Элект. почта: sadber@rambler.ru

Согласовано

Старший воспитатель:

Харитонов С.Н. *Харитон*

« 31 » августа 2026 г.

**Парциальная образовательная программа по физическому
развитию «Игровой стретчинг»**

(Для детей среднего возраста 4 – 5 лет)

Срок реализации программы 1 год

Составитель: инструктор
по физической культуре
Александрова О.М

Кыштовка 2026

1. Пояснительная записка

Игровой стретчинг — это оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног и позвоночника. Упражнения выполняются в игровой, сюжетно-ролевой форме, что делает их доступными и привлекательными для детей дошкольного возраста. petuhok.ucoz.ru +1

Методика основана на статичных растяжках, которые позволяют предотвратить нарушения осанки и исправить их, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм: укрепляют позвоночник, профилактируют плоскостопие, развивают гибкость и координацию.

Возрастные особенности детей 4–5 лет

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Период характеризуется накоплением мышечной силы, усилением подвижности. Движения тела уже достаточно координированы, дети умеют регулировать их и выполнять намеренно. Возросла работоспособность и способность сохранять нужную позу. Походка стала равномернее, но многие ещё сутулятся. Дети могут выполнять различные виды ходьбы (на носках, пятках, внешних сторонах стопы). Игра остаётся главным видом деятельности. Наряду с показом упражнения дети уже способны воспринимать словесные пояснения, понимают исходные положения, могут подчинять движения общему ритму.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ФГОС ДО (приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, молодёжи и взрослых».

2. Цель и задачи программы

Цель: развитие двигательных способностей детей через использование элементов игрового стретчинга.

Оздоровительные задачи:

- формировать правильную осанку, способствовать профилактике плоскостопия;
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата;
- содействовать функциональному совершенствованию дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем.

Образовательные задачи:

- научить ребёнка владеть своим телом, координировать движения, ориентироваться в пространстве;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности;
- освоить базовые упражнения игрового стретчинга (не менее 30–40 упражнений).

Развивающие задачи:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности;
- развивать мышление, воображение, находчивость, познавательную активность, мелкую моторику рук;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные задачи:

- воспитывать желание проявлять терпение при выполнении упражнений;
- формировать привычку к здоровому образу жизни;
- развивать коммуникативные навыки, умение взаимодействовать в коллективе.

3. Принципы реализации программы

- **Наглядность.** Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.
- **Доступность.** Обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, с учётом подготовленности ребёнка.
- **Систематичность.** Регулярность занятий, постепенное повышение нагрузки, усложнение техники.
- **Закрепление навыков.** Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.
- **Индивидуальный подход.** Учёт особенностей возраста и каждого ребёнка.
- **Сознательность.** Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения.

4. Структура занятия

Занятие состоит из трёх частей и строится по принципу сюжетно-ролевой игры (сказочного путешествия).

I. Вводная часть (5 минут)

Подготовка организма ребёнка к основной нагрузке. Дети строятся в шахматном порядке, проверяется осанка, проводится музыкальное приветствие (поклон).

Содержание:

- **ходьба:** бодрая, спокойная, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка» вперёд и назад, с высоким подниманием колена, «гусиным» шагом;
- **бег:** лёгкий, ритмичный, передающий образы «бабочки», «птички», «ручейки», высокий, широкий, пружинящий;
- **прыжковые движения:** на одной, на двух ногах, на месте и с вариациями, прямой и боковой галоп, поскоки;
- общеразвивающие упражнения на различные группы мышц;
- танцевальные упражнения, упражнения на внимание и координацию.

II. Основная часть (10–12 минут)

Игровой стретчинг по сюжету сказки. Начинается с упражнения на растяжку позвоночника «зёрнышко». Дети изображают сказочных персонажей, животных, насекомых, выполняя упражнения на различные группы мышц. Упражнения выполняются под музыку, без рывков и чрезмерных усилий.

Распределение упражнений на одно занятие (10–11 упражнений):

- 2–3 упражнения для мышц спины (прогиб назад);
- 2–3 упражнения для мышц спины (наклон вперёд);
- 2–3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса;
- 1–2 упражнения для укрепления позвоночника (повороты);
- 1–2 упражнения для укрепления мышц ног;
- 1–2 упражнения для развития стоп.

Каждое упражнение повторяется 2-3 раза. Нагрузка регулируется количеством повторений и амплитудой движения.

Основные правила стретчинга:

- разогрев перед упражнениями;
- медленное и плавное выполнение;
- расслабление мышц;
- правило ровной спины;
- спокойное дыхание;
- симметричная растяжка обеих сторон тела;
- не интенсивность, а систематичность.

III. Заключительная часть (3–5 минут)

Плавный переход организма к другим видам деятельности. Включает:

- простые танцевальные движения в игровой форме;
- подвижные игры: «Вправо — влево», «Совушка», «Иголочка — шей», «Дракончик», «Эхо», «Надувной шарик», «Резиновая игрушка», «Снежные человечки», «Воротники — кто быстрее»;
- дыхательную гимнастику;
- игровой самомассаж;

- пальчиковую гимнастику;
- упражнения на релаксацию;
- рефлексии и прощание (поклон).

5. Учебный план

№	Раздел	Количество часов (теория/практика)
1	Игровая занимательная разминка	2 / 2
2	Игровой стретчинг	2 / 20
3	Игропластика	1 / 2
4	Пальчиковая гимнастика	1 / 1
5	Игровой самомассаж	1 / 1
6	Подвижные игры	— / 4
7	Игры-путешествия (сюжетные занятия)	— / 4
8	Игры на релаксацию	— / 2
9	Танцевально-ритмическая гимнастика	— / 2
10	Диагностика	— / 2
	Итого	7 / 36 (всего 32 занятия)

6. Календарный учебный график

Месяц	Количество занятий
Октябрь	4
Ноябрь	4
Декабрь	4
Январь	3
Февраль	4
Март	4
Апрель	5
Май (диагностика, итоговое)	4
Итого	32

7. Календарно-тематическое планирование

Октябрь — «Весёлый зоопарк»

№	Тема	Цели и задачи	Содержание
1	«Здравствуй, солнышко!» (вводное)	Познакомить с понятием «игровой стретчинг», правилами поведения на занятии, разучить базовые упражнения	Стретчинг: «ходьба», «бабочка», «змея», «бег», «птица»,

			«кошечка», «рыбка», «горка». П/и
2	«Весёлый зоопарк» (1 часть)	Способствовать психоэмоциональной регуляции, оказывать благоприятное воздействие на организм	Стретчинг: «ходьба», «бабочка», «змея», «страус», «птица», «кошечка», «собака». П/и
3	«Весёлый зоопарк» (2 часть)	Закреплять двигательные навыки, развивать координацию	Стретчинг: «собака», «верблюд», «мостик», повтор изученных упражнений. П/и
4	Закрепление упражнений	Совершенствовать выполнение изученных поз, развивать гибкость	Повтор всех упражнений месяца. П/И «Совушка»

Ноябрь — «Осенний рисунок»

№	Тема	Цели и задачи	Содержание
5	«Осенний рисунок» (1 часть)	Закреплять навыки правильного выполнения упражнений с элементами стретчинга	Стретчинг: «дерево», «солнце», «змея», «бег», «птица», «орешек». П/и
6	«Осенний рисунок» (2 часть)	Развивать мышечную силу спины, бёдер, плечевого пояса, выравнять осанку	Стретчинг: «дерево», «солнце», «зернышко», «кузнечик». Упражнение на дыхание
7	«Сказки из сундука» — игра-сказка «Птенчик и свобода» (1 часть)	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, спины, брюшного пресса; развивать координацию и воображение	Стретчинг: «зернышко», «ходьба», «книжка», «змея», «паук», «ящерица», «горка», «маятник», «лодка». Релаксация и дыхание
8	«Птенчик и свобода» (2 часть)	Закрепление упражнений, развитие творческого мышления	Стретчинг: «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка», «березка», «колесико». Сказка

Декабрь — «Оранжевая страна»

№	Тема	Цели и задачи	Содержание
9	«Оранжевая страна» (1 часть)	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений, укреплять мышечный тонус	Стретчинг: «Солнышко», «зернышко», «дерево», «пчёлка», «ходьба», «змея», «кузнечик». П/и
10	«Оранжевая страна» (2 часть)	Способствовать психоэмоциональной регуляции, оказывать оздоровительное воздействие	Закрепление упражнений, дыхательная гимнастика. П/и «У медведя во бору»
11	Игра-сказка «Листочек» (1 часть)	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, спины, брюшного пресса; растяжка мышц спины и ног	Стретчинг: «лодочка», «березка», «крабик», «рыбка». Снятие напряжения рук и ног. П/и «Змейка с воротцами»

12	Игра-сказка «Листочек» (2 часть)	Развивать координацию, творческое мышление и воображение	Стретчинг: «ножницы», «стебелёк», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъёмы на полупальцы, поскоки. П/и «Змейка с воротцами»
----	--	--	--

Январь — «Путешествие снежинки»

№	Тема	Цели и задачи	Содержание
13	«Путешествие снежинки» (1 часть)	Развивать мышечную силу спины, бёдер, плечевого пояса; выравнивать осанку; развивать чувство ритма	Стретчинг: «горка», «ходьба», «звезда», «солнышко», «бег», «дуб», «гора», «месяц». П/и
14	«Путешествие снежинки» (2 часть)	Снять закомплексованность, закрепить изученные упражнения	Закрепление упражнений месяца. Дыхательная гимнастика
15	Игра-сказка «Новый день»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, спины; способствовать растяжке; развивать координацию	Стретчинг: «ножницы», «стебелёк», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, растяжка. П/и «По дубочку постучишь»

Февраль — «Лесное чудо»

№	Тема	Цели и задачи	Содержание
16	«Лесное чудо» (1 часть)	Развивать силу основных групп мышц, растяжение и укрепление мышц и связок	Стретчинг: «ходьба», «зернышко», «солнышко», «кошечка», «собака». П/и
17	«Лесное чудо» (2 часть)	Воспитывать осознанное отношение к правилам выполнения упражнений	Закрепление упражнений. Дыхательная гимнастика. П/и «Дракончик»
18	Игра-сказка «Маленькие радости»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, спины; развивать творческое мышление и воображение	Стретчинг: «складочка», «ножницы», «птичка», «ласточка», «хвостик», ходьба с натянутым носком. Снятие напряжения. П/и «По дубочку постучишь»
19	Игра-сказка «Превращение капельки в снежинки»	Развивать координацию, воображение; укреплять мышцы спины и пресса	Стретчинг: «хвостик», «бабочка», «колесико», «лодочка», «березка», «крабик», «ножницы», «ласточка». Импровизация. П/и «Снежинки летайте»

Март — «Путешествие самолётика»

№	Тема	Цели и задачи	Содержание
20	«Путешествие самолётика» (1 часть)	Воспитывать эмоциональное выражение, раскрепощённость, творчество в движении; совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы	Стретчинг: «самолёт», «пушка», «ласточка», «жучок», «звёздочка». П/и
21	«Путешествие самолётика» (2 часть)	Закрепление упражнений, развитие координации	Стретчинг: «самолёт», «лодочка», наклоны корпуса. П/и «Снежинки летайте»
22	Игра-сказка «Магазин игрушек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, спины, брюшного пресса; способствовать растяжке	Стретчинг: «йоги», «птичка», «кошечка», растяжка, приседания, бег на полупальцах, прыжки. П/и «Семь свечей»
23	Игра-сказка «Кто сильнее?»	Развивать координацию, творческое мышление, воображение	Стретчинг: отжимания, приседания, лёгкий бег на месте, «лодочка», «йоги», прыжки, «березка», «рыбка». П/и «Ворон»

Апрель — «Горная страна»

№	Тема	Цели и задачи	Содержание
24	«Горная страна» (1 часть)	Воспитывать эмоциональное выражение, раскрепощённость; совершенствовать работу органов дыхания и кровообращения	Стретчинг: «рыбка», «дерево», «зернышко», «ходьба», «гора». П/и
25	«Горная страна» (2 часть)	Закрепление упражнений, развитие гибкости	Стретчинг: «рыбка», «дерево», «зернышко», «ходьба», «гора». Дыхательная гимнастика
26	Игра-сказка «Семечко»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, спины; развивать координацию и воображение	Стретчинг: «йоги», «рыбка», «колесико», «лодочка», «корешок», «ласточка», «ветерок», растяжка, подскоки. П/и «Здравствуйте»
27	Закрепление упражнений	Активизировать двигательную память, совершенствовать выполнение изученных поз	Повтор всех упражнений года. П/и. Самомассаж
28	Открытое занятие совместно с родителями	Приобщить родителей к оздоровительной деятельности	Совместная корректирующая ходьба, бег; упражнения на растяжку по показу детей; дыхательные упражнения;

			П/и «Большие и маленькие». Массаж рук и ног родителями детям
--	--	--	--

Май — «Весенняя сказка» (итоговый)

№	Тема	Цели и задачи	Содержание
29	«Весенняя сказка» (1 часть)	Совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы; воспитывать эмоциональное выражение, творчество	Стретчинг: «ходьба», «дерево», «кузнечик», «жук», «кошечка», «собака». П/и
30	«Весенняя сказка» (2 часть)	Закрепление всех изученных упражнений	Повтор комплекса упражнений. Дыхательная гимнастика
31	Диагностика (итоговая)	Определить уровень физической подготовленности и освоения программы	Упражнения на гибкость, правильность выполнения ОРУ, диагностика осанки и стоп
32	Итоговое развлечение	Подвести итоги года, создать положительный эмоциональный настрой	Игровое занятие-праздник с любимыми упражнениями детей, подвижные игры, награждение

8. Планируемые результаты освоения программы

К концу учебного года дети должны:

- освоить не менее 30–40 упражнений игрового стретчинга;
- владеть своим телом, координировать движения, ориентироваться в пространстве;
- демонстрировать правильную осанку при выполнении упражнений;
- выполнять упражнения плавно, без рывков, под музыку;
- уметь расслаблять мышцы после нагрузки;
- согласовывать движения с музыкой и действиями других детей;
- проявлять интерес к занятиям физической культурой и желание выполнять упражнения самостоятельно.

Ожидаемые оздоровительные результаты:

- повышение мышечного корсета, совершенствование гибкости тела;
- уменьшение числа детей с плоскостопием, нарушениями осанки;
- активизация мыслительных процессов;
- развитие положительных качеств личности: настойчивости, целеустремлённости, самостоятельности;

- исчезновение комплексов, связанных с физическим несовершенством тела.

9. Методическое обеспечение

Формы организации деятельности:

- фронтальная (одновременная работа со всеми детьми);
- коллективная (творческое взаимодействие между детьми);
- индивидуально-фронтальная (чередование индивидуальной и фронтальной работы);
- работа в парах;
- индивидуальная.

Методы и приёмы:

- словесный (объяснение, рассказ, беседа);
- наглядный (показ педагога, иллюстрации);
- практический (упражнения, игры, импровизация).

Этапы обучения двигательному действию:

1. Ознакомление, первоначальное разучивание — замедленное выполнение, осознанный контроль.
2. Формирование двигательного умения — углублённое, детализированное разучивание, средняя быстрота.
3. Формирование двигательного навыка — достижение автоматизма, высокая устойчивость.

10. Материально-техническое обеспечение

Наименование	Количество
Гимнастические коврики	15 шт.
Гимнастическая скамейка (3 м)	2 шт.
Гимнастическая стенка	2 пролёта
Гимнастические палки (76 см)	15 шт.
Скакалки детские	15 шт.
Гимнастические маты	2 шт.
Мячи (разного диаметра)	15 шт.
Массажные дорожки	2 шт.
Аудиоаппаратура	1 шт.
Музыкальное сопровождение (классическая, народная, детская музыка)	картотека

11. Условия реализации

Требования к помещению: занятия проводятся во второй половине дня в чистом, проветриваемом физкультурном зале. Дети одеты в облегчённую спортивную форму, на ногах — чешки или босиком (на ковриках).

Противопоказания: перед зачислением требуется справка от педиатра об отсутствии медицинских противопоказаний. Занятия не рекомендованы детям с

тяжёлыми нарушениями опорно-двигательного аппарата, острыми воспалительными процессами.

Кадровое обеспечение: инструктор по физической культуре, имеющий профессиональное образование и прошедший курсы повышения квалификации по методике игрового стретчинга.

Взаимодействие с родителями:

- беседы о пользе стретчинга и правилах выполнения упражнений дома;
- консультации по профилактике плоскостопия и нарушений осанки;
- открытое занятие совместно с родителями (апрель);
- памятки с комплексами упражнений для домашнего выполнения.

12. Диагностика результатов

Периодичность: первичная (октябрь), промежуточная (январь), итоговая (май).

Критерии оценки:

Показатель	Метод оценки
Гибкость позвоночника	Наклон вперёд из положения стоя (см)
Сила мышц живота	Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин (кол-во раз)
Подвижность суставов	Выполнение тестовых поз стретчинга
Правильность осанки	Визуальный осмотр, тестовая линия
Состояние свода стопы	Плантография (отпечаток стопы)
Знание базовых упражнений	Правильное выполнение 8–10 изученных поз по показу и названию
Эмоциональное отношение к занятиям	Наблюдение, беседа

13. Список литературы

1. Назарова А. Г. Игровой стретчинг. Методическое пособие. — СПб.: Институт валеологии, 2012.
2. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая гимнастика. — М.: Просвещение, 2010.
3. Лескова Г.П. Влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий на организм дошкольников. — М.: Педагогика, 2009.
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. — М.: Линка-Пресс, 2011.
5. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Радость движения. — М.: ТЦ Сфера, 2013.
6. ФГОС ДО (приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155).

Оценка освоения упражнений игрового стретчинга

Педагог проверяет правильность выполнения ключевых упражнений по показу и по названию (без показа).

Упражнение	Высокий (2 балла)	Средний (1 балл)	Низкий (0 баллов)
«Кошечка» (из упора на ладони и колени: прогиб и округление спины)	Самостоятельно принимает и.п., плавно прогибает и округляет спину, голова следует за движением	Выполняет с показом педагога, движения в основном правильные, но слегка резкие	Не может принять и.п. или не координирует движения спины и головы
«Змейка» (лёжа на животе, прогиб спины с опорой на руки)	Самостоятельно выполняет прогиб, руки прямые, таз прижат к полу	Выполняет с показом, прогиб недостаточный или руки согнуты	Не выполняет прогиб или не удерживает позу
«Лодочка» (лёжа на животе, одновременный подъём рук и ног)	Удерживает позу, руки и ноги прямые, прогиб выраженный	Выполняет с показом, подъём неполный или одна сторона опережает	Не может поднять одновременно руки и ноги
«Бабочка» (сидя, стопы вместе, колени разведены, наклон вперёд)	Колени разведены широко, наклон глубокий, спина прямая	Колени разведены умеренно, наклон неполный	Колени высоко, наклон отсутствует, спина сильно согнута
«Горка» (из упора на ладони и стопы, таз поднят вверх)	Самостоятельно принимает позу, ноги и руки прямые, таз высоко	Выполняет с показом, ноги слегка согнуты или таз недостаточно поднят	Не может принять позу или прогибает спину
«Зёрнышко» (исходное положение — свернуться в клубок на полу)	Сворачивается плотно, голова прижата к коленям, спина округлена	Сворачивается, но недостаточно плотно, голова не прижата	Не может свернуться в клубок
«Книжка» (сидя, ноги врозь, наклон к одной ноге, затем к другой)	Наклон глубокий, спина прямая, достаёт руками до носка	Наклон умеренный, спина слегка согнута	Наклон отсутствует или колени сильно согнуты

«Ласточка» (стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны)	Удерживает позу 10 сек., спина прямая, нога отведена высоко	Удерживает 5–9 сек., техника в основном правильная	Не удерживает позу или сильно раскачивается
--	---	--	---

Норматив для 4–5 лет: ребёнок должен правильно выполнять не менее 6 из 8 упражнений на итоговую диагностику.

Сводный бланк на группу

Группа: _____ Воспитатель/инструктор: _____

Дата: _____

н — начало года, к — конец года. В каждую ячейку вписывается балл: 0, 1 или 2.

№	Ф.И. ребёнка	Кошечка	Змейка	Лодочка	Бабочка	Горка	Зёрнышко	Книжка	Ласточка	Итого баллов (макс. 16)	Уровень
		н / к	н / к	н / к	н / к	н / к	н / к	н / к	н / к	н / к	н / к
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											

Определение уровня освоения

Сумма баллов	Уровень	Интерпретация
13–16	Высокий	Ребёнок уверенно выполняет упражнения по названию без показа, техника правильная
9–12	Средний	Ребёнок выполняет упражнения с показом или допускает незначительные ошибки, норматив пройден
0–8	Низкий	Ребёнок не справляется с большинством упражнений, норматив не пройден, требуется индивидуальная работа

