

**Описание рабочей общеобразовательной программы
дополнительного образования «Игровой стретчинг»
ГБДОУ детский сад № 4 Калининского района Санкт-Петербурга**

Физкультурно-спортивная направленность

Педагог: Яковлева Т.А.

Данная программа «Мини-футбол» рассчитана на детей с 3 до 4 лет, реализуется в течении 1 года. Программа включает 32 занятий (в год) из расчета 4 занятия в месяц (с октября по май).

Продолжительность занятия для детей:

Младший дошкольный возраст –15 мин

Воспитание физических качеств содействует всестороннему развитию личности ребенка, достижению высокой устойчивости организма к социально – экологическим условиям современного мира, повышению его адаптивных свойств, что требует физических, энергетических и эмоциональных затрат.

П.Ф. Лесгафт выявил решающее значение мышц в формировании суставных поверхностей, разрабатывая закономерности анатомического строения мышц, костей и суставов и их функциональных особенностей. В младшем дошкольном возрасте начинается развитие способности переносить статичные нагрузки, формируются умения самостоятельно и творчески использовать двигательные средства.

Изучение педагогической и психологической литературы позволило прийти к выводу, что игровой стретчинг способствует развитию физических качеств: гибкость, равновесие, выносливость, гармонизация эмоционально – волевой сферы ребенка и является благотворной двигательной активностью, направленной на работу мышц, улучшение их гибкости, что обеспечивает подвижность суставов для правильного роста и развития костей.

Так же, игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей - суть стретчинга.

Цель «Игрового стретчинг» подготовить в ходе обучения личность, заинтересованную в совершенствовании собственных физических качеств, двигательных умений и навыков через систему игрового стретчинга. Развивать у детей способность контролировать мышечный тонус, чувство ритма, концентрацию внимания, вырабатывать навыки двигательной памяти тела. Формировать умение слушать музыку и соотносить ее с выполняемыми упражнениями. С помощью сюжетно-ролевых игр стимулировать творческую активность, фантазию детей, учить сопереживанию. Формировать устойчивый интерес к двигательной активности, физическим упражнениям, укреплению своего здоровья. Воспитывать уверенность в себе.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 15907697731225437733171220106122902855701791374

Владелец Васюкович Светлана Александровна

Действителен с 18.07.2023 по 17.07.2024