

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад № 578

620904 Екатеринбург п. Шабровский ул. Ленина д. 29-а
Тел/факс (343) 229-00-06

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ- детский сад № 578
Протокол № 1
«28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 106
от «28» августа 2026 г.
заведующего
МБДОУ - детский сад № 578
В.В. Барт
«28» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная
Общеразвивающая программа физического развития
«ЗДОРОВЯЧОК»
(Игровой стретчинг по методике А.Г. Назарова)

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Срок реализации 2 года

Автор – составитель:
Майорова Елена Александровна
Инструктор по физической культуре

Екатеринбург, 2026

Пояснительная записка

Актуальность. Во времена глобальных перемен и потрясений достойно могут выжить только здоровые, эмоционально устойчивые, способные на высокую концентрацию усилий и умеющие своевременно восстанавливать свои силы люди.

Число заболеваний увеличивается с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. При этом с каждым годом они "молодеют", уже среди воспитанников детских садов большинство детей страдает хроническим заболеванием, имеют патологическую осанку, нарушения опорнодвигательного аппарата, умственную и эмоциональную заторможенность.

Настоящего физического здоровья и душевного равновесия достигает лишь тот, кто с детства научился жить в гармонии с собой, окружающими, природой, научился управлять своим разумом, способен реализовать свои физические и духовные способности.

Предлагаемая автором методика направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, психоэнергетической саморегуляции, развитию и высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Игра - это особая реальность, доступная восприятию каждого, существующая на всех степенях культуры, при разных формах мировоззрения.

Игра - это биологическая функция человека, реализация врожденного инстинкта подражания, компенсация нереализованных возможностей, выход избыточной энергии, упражнение самообладания и т.д.

Игра - это творческая деятельность детей. И хотя в нашем сознании игра - это дело несерьезное, дети живут в игре, действие образов игры не прекращается с ее окончанием. Дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализовать этот мир игры в целях оздоровления и развития ребенка и является целью методики.

Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

Широко используется метод аналогий с животными и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог - режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственнообразное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Занятия в кружке «Здоровячок» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Данная дополнительная образовательная программа составлена с учётом требований Закона РФ «Об образовании» № 273 – ФЗ от 29.12.12, санитарных норм и правил, утвержденных совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором от 15.05.2013 №26 СанПиН 2.4.1.3049-13 и Уставом МАДОУ.

В ее основу легли следующие программы и технологии:

«Игровой стретчинг», А.Г. Назарова;

«Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой;

«Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Пензулаевой Л.И.

Методические рекомендации по проведению занятий

Упражнениями игрового стретчинга можно заниматься индивидуально или в группе. При групповых занятиях обязательно учитывать возрастные особенности детей. В связи с этим группа должна состояться из детей приблизительно одного возраста.

•В каждой группе должно заниматься не более 6-12 детей.

Дети 3-х лет – 6 детей 4-6

лет – 8-10 детей

7-10 лет – 10-12 детей

•Время проведения одного занятия в детском саду в среднем 30 минут, в школе - 45 минут.

Дети 3-х лет - 20-25 минут

4-6 лет - 30 минут

7-10 лет - 40-45 минут

- Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на индивидуальных ковриках, одеты удобно и легко, без обуви босиком или в носках.
- Мотивация педагога, положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость, делают занятия особенно эффективными.
- Преподаватель учит удерживать внимание детей на определенных мысленных образах, делать представления яркими, живыми.
- Управление вниманием начинается с концентрации на реальных ощущениях, восприятиях (мышечных, зрительных, слуховых).
- Воздействие мысленных образов, регулирующей и программирующей силы слова значительно повышается в состоянии мышечной расслабленности.
- В каждом занятии обязательно сочетание динамичных и статичных форм работы мышц. Всякое движение может и должно компенсироваться контр движением. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления.
- Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц. При растяжках и расслаблениях преподаватель создает обратную связь, т.е. обращает внимание на состояние данной группы мышц и всего тела.
- Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц.

Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным.

Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Движения мягкие, медленные, контролируемые телом.

Работа с одними мышцами влияет на тонус других (биосвязь с мозгом). В одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц.

Выполнение упражнений со статикой и расслаблением развивает мышечный контроль, вырабатывает навыки памяти тела.

Чтобы научиться расслабляться, нужно научиться напрягаться.

Все упражнения выполняются под отрывки музыкальных произведений из классической и народной музыки.

Объем общеразвивающей программы – 72 часов (1 год обучения), 72 часа (2 год обучения).

Срок освоения общеразвивающей программы составляет 9 месяцев. 1 год обучения – 36 недели. 2 год обучения – 36 недель, необходимых для освоения программы.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: Гармоничное (всестороннее) развитие детей дошкольного возраста посредством игрового стретчинга.

Задачи:

1. Формировать правильную осанку, способствовать профилактике плоскостопия.
2. Совершенствовать физические способности: развивать мышечную, подвижность в различных суставах (гибкость, выносливость, силовые и координационные способности).
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Развивать и совершенствовать органы дыхания, пищеварения, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма.
5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
6. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
7. Учить детей двигаться в соответствии с музыкой, запоминать и называть отрывки музыкальных упражнений.
8. Закрепить знания детей о структуре разминки и выполнять ее самостоятельно.
9. Развивать воображение, память, внимание.
10. Учить детей понимать и действовать в пределах заданной игровой задачи.
11. Развивать речь, фантазию, воображение при сочинении сказок
12. Прививать навык коммуникативного общения.

Организация проведения занятий

Структура занятия:

№ п/п	Название части занятия	Задачи
1.	ВХОД	- Мотивирование педагога на занятие. - Мотивация детей на желание получить информацию. - Самореализация детей.
2.	«СТУЛЬЧИКИ»	- Помощь детям в самоорганизации. - Снятие гиперактивности. - Переключение внимания детей на следующую часть занятий.
3.	ДОМИКИ	- Запоминание своего рабочего места ребенка. - Ориентировка в пространстве.
4.	ПЕТРУША	- Знакомство с частями тела. - Закрепление навыка правильной осанки в игровой форме.
5.	РАЗМИНКА	- Подготовка мышечно-связочного комплекса, по принципу «кошечка просыпается». - Развитие координации и чувства ритма. - Обучение умению двигаться под музыку.
6.	ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА	- Самоорганизация детей. - Экономия времени во время перестроения рабочих мест на сцене. - Развитие чувства внутреннего темпа-ритма.
7.	ПОЗА ИНДЕЙЦА. Волшебная минутка. Дыхание.	- Переход от разминки к основному комплексу. - Повторить или изучить новые приемы дыхания, которые используются в сказках или релаксации.
8.	Упражнение «ЗЕРНЫШКО»	- Подготовка позвоночника к основному комплексу.

9.	СКАЗКА	- Мостик-мотивация к выполнению упражнений. - Сохранить строгую определенную последовательность упражнений комплекса. - Начинать каждое упражнение с исходного положения. - Принять соответствующую позу отдыха после выполнения упражнения.
10	ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА	- Самоорганизация детей. - Экономия времени во время перестроения рабочих мест в занятии. - Развитие чувства внутреннего темпа-ритма.
11	РЕЛАКСАЦИЯ	- Расслабление и избавление от эмоционального и физического напряжения, снятие гиперактивности. - Переход к другим видам деятельности детей в альфа состоянии.

В первой (вводной) части ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержании вводной части входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения игрового стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнения на растяжку позвоночника.

После растяжки дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку при сидении (спинка прямая, головка приподнята, плечи опущены и слегка отведены назад). Наиболее эффективны позы сидения на пятках - поза «Индейца 1». Руки лежат ладонями на середине бедра, локти отведены назад.

Когда дети сидят, преподаватель начинает сюжетную ролевую игру. Игры проводятся в виде сказочных путешествий (в зоопарк, на морское дно, в лес, в джунгли и т.д.), фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными животными, и по заранее подготовленному на основе сказки сценарию, по

ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки и т.д.

На каждом занятии игра новая, используется новый сюжет. Игра должна быть интересной для детей, проводиться эмоционально, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки.

Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, принимают соответствующую позу для отдыха и слушания сказки.

На каждом занятии дети делают 9 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка.

За одно занятие дети делают:

- 2-3 упражнения для мышц живота путем прогиба назад,
- 2-3 упражнения для мышц спины путем наклона вперед, 1
- упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов,
- 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. Время выполнения всех упражнений 9-10 минут.

Сюжеты для ролевых игр должны быть доступны пониманию детей, расширять кругозор, воспитывать их эстетически и этически. В основном используются сюжеты народных сказок, сказок русских и зарубежных писателей, а также авторские сказки.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности. Проводятся игровые приёмы «Волшебной палочки» с плавным переходом на игры по детской релаксации, что способствует снятию усталости и способствует переходу к состоянию организма, создает дополнительный положительный фон и настрой.

Основные принципы занятий

1. **Наглядность.** Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.
2. **Доступность.** Разучивание упражнений от простого к сложному, от известного к неизвестному. Необходимо учитывать степень подготовленности ребенка.
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.** Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
6. **Сознательность.** Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.
- Все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторения упражнений, амплитудой движения.
- Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребенка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы. Величина физической нагрузки каждого ребенка определяется врачом ЛФК.

Планируемые результаты

Знания: Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения: Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять 7 упражнений для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества: Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Итоги реализации Программы

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- показатель снижения заболеваемости детей;
- диагностика физической подготовленности детей, проводимая 2 раза в учебном году: стартовая (в сентябре), итоговая (в мае) в виде зачетных занятий;
- участие детей в показательных выступлениях в мероприятиях детского сада;
- показ открытых занятий для родителей, фотоотчеты, анкетирование родителей, информация для родителей на стендах, в папках-передвижках, консультации.

Учебный (тематический) план первого года обучения

№ п/п	Название занятия	Всего часов
СЕНТЯБРЬ		
1.	Диагностика.Исследование физического развития издоровья детей.	1
2.	Цыплёнок и солнышко	1
3.	Спать пора	1
4.	Лесовички	1
5.	Кто поможет воробью	1
6.	Кто я?	1
7.	Волшебные яблоки	1
8.	Невоспитанный мышонок	1
ОКТЯБРЬ		
1.	Пусть приходит зима	1
2.	Птица - найденыш	1
3.	Как у слонёнка хобот появился	1
4.	Три брата	1
5.	Рябинка	1
6.	Королевич - змея	1

7.	Воробей и карасик	1
8.	Близко и далеко	1
НОЯБРЬ		
1.	Калиф - аист	1
2.	КАЛИФ –АИСТ (продолжение)	1
3.	Хвастунишка	1
4.	Лягушонок и лошадка	1
5.	Верный слуга	1
6.	Чижики	1
7.	Как медвежонок себя напугал	1
8.	Про козла Козьму	1
ДЕКАБРЬ		
1.	Белая змея	1
2.	Белая змея (продолжение)	1
3.	Ёженька	1
4.	Как море стало соленым	1
5.	Гензель и Гретель	1
6.	Гензель и Гретель (продолжение)	1
7.	Голая лягушка	1
8.	Сказка о трех блинах	1
ЯНВАРЬ		
1.	Змей и королевская дочь	1
2.	Змей и королевская дочь(продолжение)	1
3.	Честное гусеничное	1
4.	Сердобольный лесоруб	1
5.	Живая вода	1
6.	Живая вода (продолжение)	1
7.	На зеленой иголке	1
8.	Как зайцы волка напугали	1
ФЕВРАЛЬ		
1.	Золотой волос чёрта	1
2.	Золотой волос черта (продолжение)	1
3.	Ворона и канарейка	1
4.	Просто так	1
5.	Пропавшая принцесса	1

6.	Синичка	1
7.	Три пёрышка	1
8.	Девочка и джин	1
МАРТ		
1.	Муравьи не сдаются	1
2.	Муравьи не сдаются	1
3.	Королевич, который ничего не боялся	1
4.	Как звери филина лечили	1
5.	Кнут - музыкант	1
6.	Кнут - музыкант (продолжение)	1
7.	Откуда у тигра чёрные полосы	1
8.	Станный крокодил	
АПРЕЛЬ		
1.	Золотая птица	1
2.	Золотая птица (продолжение)	1
3.	Заяц - огородник	1
4.	Очки	1
5.	Два колдуна	1
6.	Два колдуна (продолжение)	1
7.	Удав, кролик и черепаха	1
8.	Серая звездочка	1
МАЙ		
1.	Цыплёнок и солнышко	1
2.	Птица - найденыйш	1
3.	Лягушонок и лошадка	1
4.	Как море стало солёным	1
5.	Просто так	1
6.	Как звери филина лечили	1

7.	Серая звездочка	1
8.	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.	1
ИТОГО: 72 занятия		

Учебный (тематический) план второго года обучения

№ п/п	Название занятия	Всего часов
СЕНТЯБРЬ		
1.	Гномик Гимли	1
2.	Иришкины именины	1
3.	Щенок Роджер	1
4.	Поросенок Икар	1
5.	Кузнечик Денди	1
6.	Полицейский и его конь	1
7.	Стрекоза	1
8.	В гостях у стрекозы (продолжение)	1
ОКТАБРЬ		
1.	Новые приключения элли (часть 1)	1
2.	Новые приключения элли (часть 2)	1
3.	Новые приключения элли (часть 3)	1
4.	Война грибов с ягодами	1
5.	Добрый парень	1
6.	Волшебная дубинка	1
7.	Юноша и шайтаны	1
8.	Язык зверей и птиц	1
НОЯБРЬ		
1.	Ослик Мафин (часть 1)	1
2.	Ослик Мафин (часть 2)	1
3.	Ослик Мафин (часть 3)	1
4.	Пи - и - и	1
5.	Хоп!	1
6.	Что хочу, то и делаю	1
7.	Кривая дорога	1

8.	Дождь	1
ДЕКАБРЬ		
1.	Рогатая невеста	1
2.	Хочу луну (часть 1)	1
3.	Хочу луну (часть 2)	1
4.	Заморыш	1
5.	Три царевича	1
6.	Неблагодарный богач	1
7.	Самый замечательный хвост	1
8.	Знаменитый кабачок	1
ЯНВАРЬ		
1.	Тигр и прохожий	1
2.	Змеиное царство (часть 1)	1
3.	Змеиное царство (часть 2)	1
4.	Шейдулла – лентяй (часть 1)	1
5.	Шейдулла – лентяй (часть 2)	1
6.	Красавица - береза	1
7.	Кощей меднобородый	1
8.	Еж и соловей	1
ФЕВРАЛЬ		
1.	Котик Шпигель	1
2.	Крошка Беби (часть 1)	1
3.	Крошка Беби (продолжение)	1
4.	Приключения Лизы в волшебной стране (часть 1)	1
5.	Приключения Лизы в волшебной стране (часть 2)	1
6.	Приключения Лизы в волшебной стране (часть 3)	1
7.	Приключения Лизы в волшебной стране (часть 4)	1
8.	Приключения Лизы в волшебной стране (часть 5)	1
МАРТ		
1.	Слоненок, который любил танцевать	1
2.	Кто такой страшный	1
3.	Еловая шишка	1
4.	Два друга	1
5.	Волчьи очки	1

6.	Иван - богатырь	1
7.	Иван - богатырь (продолжение)	1
8.	Черная лисица	
АПРЕЛЬ		
1.	Охотник Мамук	1
2.	Змея и Шивар	1
3.	Иван - солдат (часть 1)	1
4.	Иван - солдат (часть 2)	1
5.	Степан - атаман	1
6.	Хитрый охотник	1
7.	Про Акима	1
8.	Сын охотника и леший	1
МАЙ		
1.	Гномик Гимли	1
2.	Война грибов с ягодами	1
3.	Пи - и - и	1
4.	Три царевича	1
5.	Еж и соловей	1
6.	Котик Шпигель	1
7.	Кто такой страшный	1
8.	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.	1
ИТОГО: 72 занятия		