

Проект
«Игровой стретчинг»
как здоровьесберегающая технология в ДОУ

Выполнил:

Козлова С.А

Инструктор по ФК

2020 г

Актуальность. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, его физического развития и культуры движений. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях.

Цель. Сохранение и укрепления здоровья воспитанников через технологии сохранения и стимулирования здоровья, в частности игрового стретчинга.

Задачи:

- ◎ Укрепления косо – мышечной системы, повышения функциональной деятельности органов и систем организма.
- ◎ Создания условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощенности и творчества в движении.
- ◎ Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
- ◎ Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.

Новизна проекта.

Внедрение в образовательный процесс технологию «Игровой стретчинг» по здоровьесбережению.

Практическая значимость.

Ежедневное проведения упражнений и включение его во все физкультурно – оздоровительные формы в дошкольном учреждении приводит к общему укреплению развития организма детей. Создание и разработка комплексов игрового стретчинга для детей; методических разработок для родителей и педагогов.

Участники проекта: воспитанники МБДОУ Талецкий детский сад «Ладушки».

Продолжительность: Средней продолжительности (октябрь – декабрь 2020г.);

Этапы проекта.

1 этап - систематизировать знания, полученные из методической литературы и интернет ресурсов по данной проблеме.

2 этап - разработка планирования занятий по игровому стретчингу; подбор музыкального сопровождения к стретчинговым упражнениям; изготовление картотеки наглядного материала; разработка критерий оценки умений и навыков воспитанников в упражнениях игрового стретчинга; разработка картотеки сказок для детей с использованием элементов игрового стретчинга; привлечение к своей работе родителей и педагогов.

3 этап –диагностико –аналитический.

Вывод.

Таким образом, у методики игровой стретчинг – есть преимущество перед другими видами физической активности, ведь игра – ведущий вид деятельности дошкольника. Следовательно, можно утверждать, что оздоровительная методика *«Игровой стрейчинг»* способствует воспитанию основ здоровьесбережения, а так же устойчивой потребности в двигательной активности.

Список используемой литературы.

- ◎ 1. А. Г. Назарова *«Игровой стретчинг»* ОФТ, Спб 2005
- ◎ 2. Назарова А. Г. *«Игровой стретчинг»* методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Санкт-Петербург
- ◎ 3. Практика сказкотерапии (под редакцией Н. А. Сакович). – СПб: Речь, 2007.
- ◎ 4. Е. В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: **Игровой стретчинг**» ТЦ «Сфера», М 2010
- ◎ 5. О. А. Волков, Е. А. Волкова *«Веселая йога: специально для детей»* «Феникс», Ростов 2008
- ◎ 6. А. А. Липель *«Детская оздоровительная гимнастика* «Спб. 2009

Стретчинг(растягивание)-это комплексные упражнения, которые положительно влияют на весь организм, улучшая самочувствие человека, способствуют растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей, содержат в себе основу лечебной физкультуры. Рекомендуются детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Выделяют четыре метода проведения стретчинга. Первый-это **балистический метод**, который основан на весетела и его силе. Эффект упражнений зависит от силы движений и скорости выполнения при которых намного быстрее происходит растяжение мышц.

Второй метод-**медленный**, при котором мышцы растягиваются очень медленно до максимума без болезненных ощущений. Этот метод можно назвать ритмической гибкостью, часто используется для разминки.

Третий метод-это **статистический**, используется в практике йоги, когда упражнения выполняются медленно, плавно с маленькой задержкой каждой позиции.

Четвертый метод-**пассивный**-упражнения на растяжку у тех или иных частей тела помогает выполнить партнер, а сам выполняющий находится в покое.

Основные правила стретчинга:

1. Все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц.
2. Упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается.
3. Дыхание должно быть ровным, задерживать дыхание не надо.
4. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Организация проведения занятий игрового стретчинга.

Упражнениями стретчинга можно заниматься индивидуально или в группе. При групповых занятиях учитываются возрастные особенности детей. В каждой группе занимается не более 15 детей. Время проведения одного занятия составляет в среднем дошкольном возрасте-от 15-20 минут, в старшем дошкольном возрасте-от 20-25 минут, в подготовительной школе группы-от 25-30 минут.

Занятия игрового стретчинга состоят из трех частей, сочетающие динамические и статические формы работы мышц под музыкальное сопровождение.

1. Вводная часть:

- Упражнения игровой ритмики
- Танцевальные упражнения-
- Упражнения на внимание и координацию движений

2. Основная часть. На каждом занятии с детьми проводится новая сюжетно-ролевая игра в виде:

- ✓ Сказочных путешествий (в зоопарк, в лес, в джунгли, на необитаемый остров, в морское царство, на Луну и т. д.).
- ✓ Фантазий, когда дети сами придумывают встречи с животными, насекомыми, людьми и т. д.
- ✓ Позаранее подготовленному на основе сказки сценарию (дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказок).

Каждое занятие для детей:

- ✓ новая игра и сюжет.
- ✓ обучение новым упражнениям и закреплению старых.
- ✓ 9-10 упражнений в чередовании на различные группы мышц под спокойную музыку с включением мимических упражнений (удивление, страх, гнев, радость и т. д.): 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 и лина равновесие.

3. Заключительная часть – постепенный переход от организмов ребенка к другим видам деятельности: игровые танцы под знакомую детям музыку, танцевальные игры, подведение итогов занятия.

Критерии оценки умений и навыков воспитанников

Высокий уровень: у ребенка развиты физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость); ребенок умеет правильно принимать исходное положение по названию; умеет самостоятельно выполнять изученные упражнения; верно и качественно выполняет упражнения; умеет самостоятельно придумывать новые сюжеты и композиции, используя знакомые упражнения.

Средний уровень: у ребенка развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость); ребенок умеет принимать исходное положение при ег о расшифровке; умеет выполнять изученные упражнения с возможным объяснением и показом взрослого; верно и качественно выполняет упражнения; умеет построить новый сюжет с помощью педагога.

Низкий уровень: у ребенка недостаточно развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость); ребенок не может самостоятельно принять исходное положение и выполнить знакомое упражнение; неверно и не качественно выполняет упражнения; не может построить новую сюжетную линию даже с небольшими подсказками педагога.

