## 

## Проект: развитие гибкости по средствам игрового стретчинга детей старшего дошкольного возраста

В наше время нет более важной и главной ценности, чем здоровье детей. Проблема здоровья подросткового поколения дошкольников - одна из важнейших в жизни современного общества. Настоящего физического здоровья и душевного равновесия достигает лишь тот, кто с детства научился жить в гармонии с собой и с природой, научился управлять своим разумом, способен реализовать свои физические и духовные способности.

*Актуальность проекта:*

Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья и физическому развитию детей.

ФГОС ДО определяют, как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Таким образом, возникла объективная необходимость в разработке проекта.

Наше внимание привлек игровой стретчинг. Методика игрового стретчинга направлена на: активацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции. На развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Форма проектирования: Проект «Детский стретчинг», направленный на развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.

**Паспорт проекта:**

1. Название проекта: «Детский стретчинг».
2. Вид проекта: физкультурно-оздоровительный.
3. По количеству участников: групповой.
4. По продолжительности: долгосрочный
5. Сроки реализации проекта: учебный год
6. База реализации: ГБДОУ «Детский сад №11» г. Санкт Петербург
7. Участники проекта: дети дошкольного возраста, педагоги, родители воспитанников

***Цель проекта*** – разработать, теоретически обосновать и доказать действенность проекта «Детский стретчинг», направленный на развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.

Согласно с намеченной целью исследования поставлены следующие задачи:

1. теоретически обосновать методические аспекты развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста;

2. разработать и обосновать структуру проекта «Детский стретчинг», направленной на развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации;

3. проанализировать ресурсы и условия реализации проекта «Детский стретчинг», направленной на развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации;

4. выявить результативность и целесообразность использования проекта «Детский стретчинг», направленной на развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.

5. доказательство результативности разработанного проекта «детский стретчинг», направленная на развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста

***Предполагаемый результат проекта:***

Будет разработана и внедрена система по использованию игрового стретчинга в работе с детьми дошкольного возраста, а так же созданы условия для положительного психоэмоционального развития детей старшего дошкольного возраста.

***Гипотеза исследования****:* возможность использования игрового стретчинга как средства развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста зависит от ряда условий:

1. Определены научно-методические основы внедрения в воспитательно-образовательный и физкультурно - оздоровительный процесс ДОО игрового стретчинга.

2. Изучены возможности использования игрового стретчинга как средства развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста.

3. Создана система педагогических условий для успешной реализации задач физического развития детей дошкольного возраста.

***Этапы реализации проекта:***

1 этап — информационно-аналитический: обоснование актуальности темы, мотивация её выбора, формирование цели и задач проекта, определение конечного результата, повышение уровня профессиональной компетенции, определение объёма материала, который будет адресован детям.

2 этап — проектировочный: упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д.

3 этап – диагностико-аналитический.

Новизна: Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данного проекта заключается в исследовании эффективности детского игрового стретчинга в развитии гибкости у детей старшего дошкольного возраста.

Результаты исследования обогащают представления о методике развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста на занятиях по физической культуре. Установлена возрастная предрасположенность детей старшего дошкольного возраста к эффективному развитию гибкости, обусловленная анатомо–физиологическими особенностями.

*Ресурсное обеспечение проекта:*

1. Психолого-педагогические основы физического развития детей дошкольного возраста (Я.А. Коменский, Е. Славинецкий, И.И. Бецкой, Н.И. Новиков, А.Н. Радищев, Е.А. Покровский, П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневский, Е.А. Аркин, И.М. Сеченов, И.П. Павлов, К.Д. Ушинский, А.С. Макаренко, Л.И. Чулицкая, И.П. Филатов )

2. Исследования возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста (Я.А. Коменский, Н.К. Крупская, А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева, Т. И. Осокина,  Э. С. Вильчковский, Б. А. Ашмарин,  и др.)

3. Разработка общетеоретических вопросов физического развития детей дошкольного возраста (Ю. Ф. Курамшин, Б. А. Ашмарин, Л.С. Выготский, Ю.Ф. Змановский, В.А. Кудрявцева, В.Г. Алямовская, А.А. Ухтомский, Н.А. Бернштейн, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А.И. Герцен, В.Г. Белинский, Н.Г. Чернышевский, Н.А. Добролюбов, Д.И. Писарев)

4. Исследования по теоретическому обоснованию и внедрению в воспитательно-образовательный и физкультурно- оздоровительный процесс ДОО  комплексов игрового стретчинга  (А.Г. Назарова, Е.В. Сулим, Н. Москвитина, Н. Замотаева)

5. Условия повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы детских образовательных организаций (В.Г. Алямовская, Н. Ефименко, К.К. Утробина)

I этап – подготовительный (учебный год)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание деятельности | Предполагаемый результат |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Изучение нормативно - правовой базы, методической литературы по теме «Стретчинг» как средство развития гибкости старших дошкольников» | Повышение профессиональной компетентности и получение информации по данной теме. |
| 2 | Проведение диагностики методики по методике С.Л. Слуцкой | Получены и проанализированы данные уровня гибкости у детей старшего возраста. |

Продолжение таблицы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |
| 3 | Составление перспективно-тематического плана работы с учетом диагностики.  Подбор упражнений для использования в организованной деятельности. | Перспективно-тематический план.  Подобраны упражнения для использования в организованной деятельности. |
| 4 | Подбор информационного материала для родителей в форме консультаций, памяток и т.д. | Разработка рекомендаций, консультаций и памяток. |
| 5 | Пополнение и обогащение оборудования в предметно- пространственной развивающей среде. | Создать условия для реализации проекта. |

II этап – практический(учебный год)

Перспективно - тематический план физкультурных занятий «Приложение Б»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | цель | содержание |
| 1 | Октябрь | Закреплять умение сопоставлять название поз с двигательным стереотипом | Сказка «Рябинка»  Веточка, зайчик, змея, бабочка, гусеница, птица, пчелка, колечко, горка. |
| 2 | Упражнения на гибкость, правильность выполнения общеразвивающих упражнений | Сказка «Воробей и карасик»  Горка, бег, рыбка, птица, лягушка, змея, веточка, месяц. |
| 3 | ноябрь | Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, воспитывать осознанное отношение к  правилам при выполнении упражнений. | Сказка «Калиф и аист»  Книжка, горка, рыбка, лошадка, птица, змея, аист, лягушка. |
| 4 | Повторить (разучить) простые упражнения на растяжку | Сказка «Хвастунишка»  Пчелка, ходьба, муравей, горка, змея, лошадка, птица, рыбка, месяц. |

Продолжение таблицы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5 | декабрь | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма. | Сказка «Лягушка и лошадка»  Лягушка, рак, горка, лисичка, ходьба, ящерица, лошадка, аист, рыбка. |
| 6 | Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга | Сказка «Верный слуга»  Ходьба, книжка, рыбка, горка, бег, лошадка, маятник, ящерица, бабочка. |
| 7 | январь | Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении | Сказка белая змея»  Ходьба, книжка, змея, птица, кольцо, лошадка, зайчик, рыбка, муравей. |
| 8 | Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга | Сказка «О трех блинах»  Горка, орешек, бег, змея, зайчик, лисичка, рыбка, веточка. |
| 9 | февраль | Знакомить с новыми элементами игрового стретчинга, закреплять навыки их правильного выполнения | Сказка «Золотой волос черта»  Книжка, полумост, лошадка, бег, птица, лодочка, мельница, зайчик. |
| 10 | Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок | Сказка «Ворона и канарейка»  Кошка, горка, орешек, птица, змея, стрекоза, паук, ходьба, качели. |
| 11 | март | Способствовать развитию эластичности основных групп мышц, учить детей овладевать нетрадиционными  способами  оздоровления, воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений | Сказка «Пропавшая принцесса»  Рак, ящерица, лошадка, улитка, кораблик, веточка, рыбка, павлин. |
| 12 | Закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года, активизировать двигательную память | Сказка «Три перышка»  Лягушка, змея, бег, книжка, колечко, бабочка, птица, маятник. |

Продолжение таблицы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 13 | апрель | Развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность | Сказка «Девочка и джин»  Муравей, змея, горка, лисичка, книжка, кораблик, павлин, кошка. |
| 14 | Закреплять умение сопоставлять название поз с двигательным стереотипом | Сказка «Просто так»  Медвежонок, носорог, змея, страус, маятник, зайчик, колечко, аист. |
| 15 | май | Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок | Сказка «Синичка»  Веточка, ходьба, елочка, змея, горка, зайчик, кошка, птица, аист. |
| 16 | Обобщить навыки двигательной деятельности игрового стретчинга, определить показатели гибкости, выносливости | Сказка «Муравьи не сдаются»  Книжка, полумостик, лошадка, бег, птица, лодочка, мельница, зайчик. |

План проведения сюжетно-игровых занятий «Приложение В»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема сюжетно-игровые занятия | Игровые упражнения | |
| 1 | Ноябрь | «Просто так» | Деревце, веточка, солнечные лучики, гора, цветок, паучок, змея, журавль, страус, лисичка, слоник, цапля. | |
| 2 | Декабрь | «Ленивая девочка» | Деревце, веселый жеребенок, верблюд, журавль, домик, стол |  |
| 3 | Январь  Апрель | «Сказка Мойдодыр» | Лягушка, свечка, колечко, кошечка, книжка. |  |
| 4 | Февраль | «В гостях у Буратино» | Деревце, паучок, коробочка, книжка, черепаха, горка, ручей. | |
| 5 | Март | «Путешествие на сказочную планету» | Солнышко, растения, цветок, птицы, звери; кошечка, рыбка, черепашка, бабочка | |

Работа с педагогами и родителями

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание деятельности | Предполагаемый результат |
| 1 | Презентация проекта «Детский стретчинг» | Ознакомление с проектом, играми и упражнениями стретчинга и условиями реализации проекта. |
| 2 | Мастер-класс «Влияние игрового стретчинга на физическое развитие ребенка» | Повышения психолого-педагогической компетентности родителей, педагогов в развитии гибкости у детей с помощью элементов стретчинга. |
| 3 | Индивидуальные консультации  «Игровой стретчинг-что это такое?», «Игровой стретчинг дома!» | Понимание значимости детского стретчинга. |
| 4 | Печатно-издательская деятельность.  Рекомендации по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста. | Рекомендации по использованию картотек и схем игрового стретчинга. |
| 5 | Наглядная информация в родительских уголках. Памятка «Десять советов родителям о здоровом образе жизни». | Осознанное отношение родителей к физическому развитию детей. |

III этап – заключительный (учебный год)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Содержание деятельности | Предполагаемый результат |
| 1 | Показ образовательной деятельности в рамках открытых занятий. | Дети самостоятельно используют полученные навыки в процессе создания коллективной деятельности. |
| 2 | Создание картотеки упражнений стретчингом у детей старшего дошкольного возраста.  «Приложение А» | Комплексы игрового стретчинга как средства развития гибкости.  «Приложение Б»  Конспекты сюжетно-игровых занятий.  «Приложение В» |
| 3 | Диагностика физических качеств детей, результатов реализации проекта | Повышение физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Анализ результатов диагностического обследования. |
| 4 | Обобщение результатов реализации проекта. | Презентация итогов работы в виде фото альбома. |
| 5 | Распространение результатов проекта.  Сообщение на педсовете в ДОУ: «Создание условий для успешной реализации задач физического развития детей старшего дошкольного возраста».  Круглый стол:  «Основные принципы организации занятий игровым стретчингом». | Обоснование актуальности темы, мотивация её выбора, формирование цели и задач проекта, определение конечного результата,  Повышение компетентности педагогов в области сохранения и укрепления физического здоровья детей. |

При решении задач каждого этапа необходимо уделять особое внимание обучению упражнениям, от простого к сложному, от известного к неизвестному. Учитывая степень подготовленности ребёнка, Регулярность занятий, повышение нагрузки. Увеличение количества упражнений, усложнение техники выполнения. В ходе реализации проекта мы будем уделять внимание процессу проведения занятий, которые, будут проводиться в виде сюжетно-ролевой или тематической игры- сказки, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.

Во время занятий дети старшего дошкольного возраста данной деятельности будут, являться активными участниками, имея возможность открытого общения. Такая форма деятельности создаёт ощущение целостности, завершённости, облегчает понимание и взаимодействие.

Эффективность подражательных движений заключается ещё и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что даёт хорошую физическую нагрузку.

На наш взгляд, разработанный проекта «Детский сиретчинг» это комплекс игр и упражнений направленный на развитие гибкости, координация движений, воспитание выносливости и старательности.

Мы предполагаем, что наш проект позволит старшим дошкольникам использовать разнообразные физические упражнения, как в организованной деятельности, так и в повседневной жизни.

Активная двигательная деятельность положительно воздействует на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребёнка, формирует навыки будущего поведения в обществе.

При разработке указанного комплекса занятий с злементами стретчинга, направленных на развитие гибкости старших дошкольников, состоящего из, сюжетно-ролевой тематической игры - сказки с использованием элементов стетчинга.

Нами были использованы: картотека упражнений стретчингом, схемы имитационных движений игрового стретчинга, конспекты по игровому стретчингу.

Таким образом, мы считаем, что комплексный характер **методики развития гибкости на занятиях по физической культуре у детей старшего дошкольного возраста**, предполагающий работу не только с детьми, но и с их родителями и воспитателями позволит улучшить показатели **развития гибкости воспитанников.**

**Приложение В**

**Сюжетно-игровое занятие с элементами стретчинга**

**В гостях у Буратино**

**Цель:** Создание условий для формирования у детей потребности в движении.

**Задачи:**

- упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;

- формировать навыки правильной осанки;

- учить детей управлять собственным здоровьем, овладевать нетрадиционными способами оздоровления: закаливающее носовое дыхание, релаксация;

- создавать условия для обеспечения эмоционального благополучия детейна занятиях;

-воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений.

**Оборудование:** Коврики, дерево,Буратино – игрушка

Водная часть: (сюрпризный момент)

В: Был у Карло мальчик странный,

Необычный, деревянный.

И любил шарманщик сына

Шалунишку …. (Буратино) появляется кукла

В: Буратино, что случилось? Почему ты нос повесил?

Б: Я и мои друзья не хотим быть куклами! Мы хотим быть мальчишками и девчонками! Ведь мы куклы и ничего не можем делать сами, нас всё время водят люди.

В: так проводи нас к своим друзьям- куклам. А ребята помогут вам стать самостоятельными.

Б: для этого нам нужно отправиться в мой театр

Ходьба быстро, медленно, на носочках*,* п/присяду

Бег с за хлёстом, с выбросом ног.

Б: Вот мы и пришли в Тарабарский театр.

***Дыхательное упражнение «Свеча»***

И.п. ноги на ш.п., руки в « замке», большие пальцы рук сомкнуты – «свеча»

Ребёнок через нос набирает воздух, собрав губы « трубочкой», дует на свечу. Выдох спокойный.

Б: Представление ещё не началось все куклы отдыхают.

В: Ребята, поможем куклам ожить, чтобы научить их быть людьми.

Основная часть:

***Ритмический танец «Ожившая кукла»***

Б: Я хочу представить своего лучшего друга.

**Арлекин**

*И.п. сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1- выпрямить спину вытяув вверх позвоночник, руки в стороны; 2- подставить ладони к подбородку и наклониться вперёд, локти положить на пол между ног; 3-4- покачать головой вправо-влево, улыбнуться.*

**Черепаха**

*И.п. сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1- потянуться вверх, вытянуть позвоночник (вдох) 2- на выдохе наклониться вперёд, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат вдоль туловища на тыльной стороне ладони.*

В: Черепаха-Тортила рассказала нам про золотой ключик, что он поможет куклам осуществить их мечту. А ключик этот спрятан на Поле Чудес. И мы все отправимся туда, а по дороге будем учить Буратино укреплять мышцы.

Для начала потренируем мышцы.

Разминка на все группы мышц.

В: Ребята на поле Чудес что-то темно надо включить фонарики.

**Упражнение «Фонарик»**

*И.п. лёжа на животе, ноги согнуть в коленях. 1- взяться руками за стопы ног; 2- прогнуться назад, держась за стопы ног; 3- переднюю часть бедра оторвать от пола, колени разведены; 4- опустить колени на пол; 5- лечь на пол, ноги опустить.*

Осторожно здесь протекает ручей.

**Упражнение «Ручей»**

*И.п. сидя на полу, ноги в стороны.1- взяться обеими руками за стопу правой (левой) ноги и положить на бедро пр (лев) ноги 2- колено согнутой ноги положить на пол; 3- поднять обе руки вверх, спина прямая; 4- на выдохе опуститься грудью на прямую пр(лев) ногу, следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.*

**Упражнение «полумостик»**

*И.п. лёжа на спине, руки подняты вверх. 1- согнуть ноги в коленях и поставить стопы параллельно, ближе к ягодицам; 2- ладони положить на пол, пальцы направлены в сторону ног; 3- на выдохе оторвать таз от пола, упереться ладонями и ступнями в пол, подтянуться, прогнув позвоночник. Вянуть руки и сохранять параллельное положение стоп; 4- медленно опуститься в и.п.*

**Упражнение «Горка»**

Вот гора впереди, гору надо обойти.

*И.п. лёжа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки вдоль туловища. 1- оторвать бёдра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота (вдох); 2- выдох, вернуться в и.п.*

А вот и дереве печальное на ветру качается.

**Упражнение «Деревце»**

Под этим деревцем, как нам сказала черепаха Тортила находится золотой ключик. Но что это? (показ картины с изображением паука) Это паучки охраняют золотой ключик.

**Упражнение «Паучок»**

*И.п. сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны; 1- опустить руки между ног; 2- ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3- на выдохе наклониться вперёд между ног, стараясь коснуться пола лбом; 4- выпрямиться*

Мы прогнали паучков и можем взять наш ключик .Он лежит в сундучке.А чтобы быстрее его достать разогреем мышцы пальцев.

***Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»***

Проверь, Буратино, что умеют делать твои пальчики.

Пальцы стали дружно в ряд: показывают ладони с впрямленными пальцами

Десять крепеньких ребят сжимают пальцы в кулаки

Эти два всему указки,

Всё подскажут без подсказки показывают 2 указательных пальца.

Пальцы 2 середнячка,

Два здоровых бодрячка. касаются средними пальцами друг друга

Ну, а эти – безымянны,

Молчуны всегда упрямы показывают безымянные пальцы

Два мизинца – коротышки,

Непоседы и плутишки. показывают мизинцы

Пальцы главные средь них

Два больших и удалых показывают большие пальцы.

Ну, а теперь с такими шустрыми пальчиками можно открывать сундучок.

**Упражнение «Сундучок»**

*И.п. сидя ягодицами на пятках.1- сложить ладони за спиной пальцам вниз; 2- повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад (вдох); 3- на выдохе наклониться вперёд, следить за тем, чтобы ладони и пальцы рук всё время соприкасались.*

**Упражнение «Коробочка»**

*И.п. лёжа на животе, ладони под грудью, пальцами вперёд.1- на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони; 2- прогнуться назад; 3- согнуть ноги и потянуться носками ног к голове; 4- достать носками ног макушку головы.*

Ключик, Буратино, мы достали и укрепили мышцы спины. А теперь пойдём

в обратную дорогу и заодно укрепим мышцы ног.

Упражнение на укрепление мышц ног.

В: Буратино, мы вернулись обратно к твоим друзьям и хотим с вами поиграть и посмотреть, как ты и твои друзья умеете бегать и замирать на месте.

***Игра «Совушка – сова»***

Ах, ты совушка- сова, ты большая голова

Ты на дереве сидишь, ночь летаешь,

Днём ты спишь.

День наступает, всё оживает!

Ночь наступает, всё замирает!

***Игра проводится 2-3 раза***

А теперь будут дети отдыхать, тихо глазки закрывать.

***Релаксация «Буратино»***

Во время релаксации в зал тихо входит мальчик, одетый в костюм Буратино.

Нам пришла пора проснуться, улыбнуться, потянуться. По- моему Буратино превратился в мальчика. Он теперь всё может делать сам и научит своих друзей всему тому, чему мы его научили, и они тоже превратятся в детей. Пожелаем нашим новым друзьям всего хорошего, самое главное не унывайте и у вас всё получиться.

На этом наше путешествие закончилось, я всех благодарю за участие.

***На протяжении всего занятия звучит музыка из к/ф «Приключения Буратино».***