

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 201 «Сибирская сказка»**

Номинация: образовательный проект

**Проект
«Игровой стретчинг»**

Мусягина Н. И. – воспитатель

Кукавская О. П. – воспитатель

Красноярск 2018

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

Вид проекта: оздоровительный

Сроки реализации: долгосрочный проект «Игровой стретчинг», сентябрь 2018 г. – май 2019 г.

Участники проекта: дети дошкольного возраста, педагоги, родители воспитанников.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, координацию, снижает эмоционально-психическое напряжение, содействует решению оздоровительных и развивающих задач. В проекте представлены комплексы упражнений, основанных на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Оказывая глубокое оздоровительное воздействие на весь организм, они базируются на анализе известных систем физических упражнений, приемов мануальной терапии, ритмики, хореографии.

Проект адресован работникам дошкольного образования, а также родителям дошкольников.

Сведения об авторе:

Мусягина Наталья Ивановна, воспитатель МБДОУ № 201 «Сибирская сказка»
89082056536

Кукавская Оксана Петровна, воспитатель МБДОУ № 201 «Сибирская сказка»
89135902323

ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

В наше время нет более важной и главной ценности, чем здоровье детей. Проблема здоровья подрастающего 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. С каждым годом увеличивается количество физически ослабленных детей.

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

Цель: удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении; совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения.

Задачи: формирование правильной осанки, укрепления свода стопы; развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности; расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни; воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества движений.

Предполагаемые результаты проекта: ежедневное проведение упражнений стретчинга и включение их во все физкультурно-оздоровительные формы работы в дошкольном учреждении приводит к общему укреплению, развитию организма детей. Разработка комплексов игрового стретчинга для детей; методических разработок для родителей и педагогов.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РАМКАХ ПРОЕКТА

Гипотеза

1. Повышение уровня физической подготовленности, развития физических и коммуникативных качеств у детей.
2. Стабилизация эмоционального фона у детей.
3. Снижение заболеваемости.
4. Потребность в ведении здорового образа жизни.

Упражнения каждого занятия проходят в игровой форме, подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц. Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, игр, упражнений. Широко используется метод аналогии 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 пространственное мышление, способствует высвобождению скрытых творческих и оздоровительных способностей подсознания.

Следует помнить о возрастных и индивидуальных способностях детей, т.е. каждой группе можно давать один сюжет, но разное содержимое этого сюжета (Например: Сказка «Теремок». Самые маленькие (3- 4 года) могут буквально изображать героев сказки, как бегают мышка на носочках, скачет лягушка и т.д. Дети 5-6 лет могут уже сочетать, мышка бегают на носочках, потом ходит на пяточках и открывает ручки в стороны, лягушка прыгает не только вниз, но и наверху, высоко поднимая ноги вверх. А дети 6-7 лет движения каждого героя могут исполнять в небольших танцевальных комбинациях).

Что входит в комплекс? Первая часть – вводная: в этой части ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в следующей части занятия. Вторая часть – основная: Дети слушают сюжетно-ролевые игры, которые проводятся в виде сказочных

путешествий в зоопарк, лес, морское дно, джунгли и т.д. На каждом занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались и была равномерная нагрузка на все тело. Третья часть – заключительная: включает в себя переход организма ребенка к другим видам деятельности (танец, игра, поклон). Продолжительность занятия 20-40 мин.

Основные принципы организации

- *Наглядность* – Показ физических упражнений, образный рассказ.
- *Доступность* – Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- *Систематичность* – Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- *Закрепление навыков* – многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- *Индивидуально-дифференциальный подход* – Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- *Сознательность* – Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Механизмы реализации

1. Изучение методической литературы по игровому стретчингу детей в МБДОУ.
2. Пропагандирование здорового образа жизни среди детей и взрослых.

Работа с родителями, педагогами

1. Консультации для родителей: «Игровой стретчинг - что это такое?», «Игровой стретчинг дома!»
2. Открытый просмотр: Мастер — класс «Влияние игрового стретчинга на физическое развитие ребенка»
3. Работа с педагогами: презентация проектной деятельности, круглый стол «Основные принципы организации занятий игровым стретчингом».

ПЛАН РАБОТ ПО ПРОЕКТУ

Этапы: информационно-аналитический, проектировочный, диагностико-аналитический.

Перспективный план по проекту «Игровой стретчинг»

Сентябрь

1. Подготовка и приобретение оборудования для комплексов.
2. Консультация для родителей «Что такое игровой стретчинг?»

Октябрь

1. Комплекс №1 игрового стретчинга «В поиске друзей»
2. Заучивание игрового танца «Вот как весело у нас»

Ноябрь

1. Комплекс №2 игрового стретчинга «Отдых у моря»
2. Заучивание игрового танца «Ветер дует задувает»

Декабрь

1. Комплекс № 3 игрового стретчинга «Цыпленок и солнышко»
2. Заучивание танцевальной игры «Что я за птица?»

Январь

1. Комплекс № 4 игрового стретчинга «Сказка про котенка Рудько»
2. Заучивание танцевальной игры «Долго шли мы по дороге»

Февраль

1. Комплекс № 5 игрового стретчинга «Прогулка в лесу»
2. Заучивание игрового упражнения «Чух-чух-паровозик»

Март

1. Комплекс № 6 игрового стретчинга «Островки»
2. Заучивание игрового упражнения «Раз, два, три стоп»

Апрель

1. Комплекс № 7 игрового стретчинга «Путешествие на сказочную планету»
2. Заучивание игрового упражнения «Мы идем, мы идем дружно песенку поем»

Май

1. Комплекс № 8 игрового стретчинга «Веселое путешествие»
2. Заучивание игрового упражнения «Зеркальные движения»
3. Отчет по проектной деятельности, презентация, фотоотчет для родителей.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Приобретение запаса двигательных навыков, которые позволят в дальнейшем ребенку чувствовать себя сильным, красивым, уверенным в себе; повышение эластичности мышц, подвижности, динамичности и пластичности тела; развитие внимания и двигательной памяти; проявление самостоятельности в свободной деятельности - разыгрывать сказки и придумывать свои упражнения игрового стретчинга, тем самым развивать свои творческие потребности; формирование нравственных качеств, коммуникабельности, раскрепощенности и творчества в движении.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОЕКТА

Презентация на родительском собрании, педагогическом совете, на сайте детского сада, на РМО Октябрьского района по физическому воспитанию.

УСТОЙЧИВОСТЬ ПРОЕКТА

Противоречия между стремлением МБДОУ улучшить состояние здоровья детей и ситуацией, когда взрослые не владеют системностью укрепления здоровья. Как показало анкетирование, большинство родителей с пониманием относятся к данной проблеме, значит перед педагогами ДОУ стоит главная задача – донести до остальных родителей важность и значимость здоровья детей путем привлечения к активному участию в жизни ДОУ.