Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида№1 «Золотой ключик»

**Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов игрового стретчинга.**

Инструктор по физической культуре:

Семдяшкина Ирина Юрьевна,

высшая квалификационная категория.

Город Коряжма - 2021

**1. Слайд.**

Целью физического воспитания дошкольников является воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка. Являясь составной частью физического воспитания дошкольников, воспитание физических качеств содействуют 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.

В разработке авторской рабочей программы мною были использованы материалы Е.А.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг»; А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг».

**2.Слайд. Цель.**

Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов игрового стретчинга.

**3.Слайд. Задачи.**

Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, обеспечить профилактику плоскостопия); развитию психических качеств: внимания, памяти, воображения, умственных способностей; развитию и функциональному совершенствованию органовдыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

Упражнять детей в удерживании статических поз до 15- 20 секунд.

Сопоставлять название основных поз с моделями их реализации.

Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость координационные способностив соответствии с возрастными особенностями;

Обогащать двигательный опыт для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей по средствам игрового стретчига;

Поддерживать инициативу детей в двигательной деятельности, эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчестве в движении;

**4. Слайд. Принципы проведения.**

1. *Принцип научности* – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

2. *Принцип систематичности* – непрерывность, планомерность всего курса занятий.

3. *Принцип постепенности* – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

4. *Принцип индивидуальности* – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.

5. *Принцип доступности* – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.

6. *Принцип учета возрастного развития движений* – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.

7. *Принцип чередования нагрузки* – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.

8. *Принцип зрительной наглядности* – демонстрация движений.

9. *Принцип сознательности и активности* – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, само коррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

**5.Слайд. Планируемые результаты по реализации рабочей программы.**

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

*Целевые ориентиры детей старшего дошкольного возраста:*

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 - 15 секунд;

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;

У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способностив соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельностиэмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.

Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

**6.Слайд.** **Описание двигательной деятельности реализации игрового** стретчинга детей старшего дошкольного возраста

Методика реализации игрового стретчинга в старшем дошкольном возрасте основывается

* игровой
* коммуникативной
* продуктивной
* музыкально-художественной;

в самостоятельной деятельности детей, при взаимодействии с семьями детей по реализации рабочей программы по средствам домашнего задания: группового и индивидуального.

Таким образом, решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей; самостоятельной деятельности детей в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Для детей старшего дошкольного возраста **методика** игрового стретчинга основана статичных растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Непосредственно организованная образовательная деятельность по-игровому стретчингу включает в себя игровые ситуации, обеспечивающие связь с региональным компонентом Алтайского края: ознакомление с флорой и фауной по средствам сказок и игровых ситуаций.

Доступность двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга детям с ослабленным здоровьем, низким уровнем развития физических качеств, проблемами в эмоционально – волевой сфере и низкими адаптивными возможностями обеспечивается умеренной физической нагрузке.

Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в игровом стретчинге основное внимание уделяется статичному поддержанию поз. Вследствие чего, снижается мышечное напряжение, улучшается настроение, поднимается самооценка, создается ощущение комфорта и спокойствия.

Соблюдается плавность выполнения поз, что заставляет детей действовать осмысленно, в спокойном ритме для умеренной нагрузки на организм.

**Формы** организации двигательной деятельности, используемые в образовательном процессе: групповые по 10 человек.

**Структура** двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга включает в себя:

* вводную,
* основную
* заключительную части.

***I. Вводная часть (5 минуты).***

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание вводной части входят: корригирующая ходьба и бег, подвижные коммуникативные игры на координацию движений, ориентацию в пространстве, развитие внимания с танцевальными элементами под музыкальное сопровождение соответствующего среднего и быстрого темпа. В процессе двигательной активности выполняются дыхательные упражнения.

***II. Основная часть (20-23 минуты).***

В этой части дети вместе с инструктором знакомятся с упражнениями стретчинга, закрепляют их в последующей двигательной деятельности. Выполняют комплексы упражнений с элементами сказочного рассказа под музыкальное сопровождение.

Подвижная игра – также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий.

Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений, способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер,

***III. Заключительная часть (3-5 минут).***

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию в игровой форме, проводится самомассаж, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика. Подводятся итоги, предлагается домашнее задание групповое или индивидуальное, в зависимости от успехов детей.

Домашнее задание выполняется под контролем родителей. Таким образом, осуществляется взаимодействие с родителями, поддерживается их заинтересованность в результате, положительном примере для детей.

**7. Слайд. Использование здоровье сберегающих технологий.**

В совокупности с игровым стретчингом используются здоровьесберегающие технологии, которые оказывают благоприятное воздействие на детский организм:

Дыхательная гимнастика необходима для быстрого восстановления организма после физических нагрузок, снижения утомляемости и повышению концентрации внимания;

Пальчиковая гимнастика способствует развитию речи, творческого мышления, активизирует моторику рук, вырабатывая ловкость, умение управлять своими движениями, концентрироваться;

Релаксационная гимнастика- метод физического воздействия на мышечный тонус для снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения;

Самомассаж с использованием тренажеров позволяет повысить жизненный тонус, нормализовать кровообращение конечностей детей младшего дошкольного возраста;

Подвижная игра способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений, активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

**8. Слайд. Система мониторинга** достижения детьми планируемых результатов программы представляет собой процесс непрерывного научно обоснованного, диагностика - прогностического слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения.

Система мониторинга разработана на основе диагностики физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста Бирюковой Н.Г. и включает:

- достижение детьми планируемых результатов освоения программы,

- обеспечение комплексного подхода к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы,

- осуществление оценки динамики достижений детей,

- описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Мониторинг двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга проводится два раза в год (в октябре и мае). В проведении мониторинга участвует инструктор и медицинский работник. Результаты диагностирования отражаются в диагностической карте.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

К методам проведения мониторинга рабочей программы:

• Наблюдение - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

• Беседа -метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации в форме свободного опроса носит естественный, неформальный характер.

• Критериально-ориентированные методики не тестового типа — это формализованная оценка выполнения заданий результатов игры, упражнений.

• Критериально-ориентированное тестирование - используется для оценки степени владения испытуемым пройденным материалом. Для мониторинга физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста в игровом стретчинге используются показатели с определением уровня их выполнения. Высокий уровень характеризуется выполнением движений уверенно, без ошибок; средний – с допускаемыми некоторыми ошибками, но с правильной техникой их исполнения и низкий уровень предполагает значительное количество допущенных ошибок при выполнении упражнений. Оценивается правильное выполнение основных элементов упражнений, четкость исходных положений, соблюдение отдельных частей тела в упражнении, умения анализировать движение, контролировать и самооценивать качество выполнения упражнения, гибкость, выносливость, сохранение статичного равновесия в процессе двигательной деятельности.

Формой проведения мониторинга является наблюдение за выполнением детьми выборочных упражнений и оценке по критериям разработанной диагностики. В соответствии с данными которой выявляются индивидуальные особенности развития каждого ребенка и намечаются при необходимости индивидуальные маршруты образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

**Диагностика.**

**Тестирование позволяет выявить реальный уровень развития ребёнка и степень его соответствия возрастным нормам.**

1. **Определение уровня сформированности гибкости**

**Методика обследования.**

С целью повышения подвижности в суставах используются упражнения – наклоны. Применяется конкретная целевая установка- коснуться пальцами пола при наклоне; коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя; коснуться пальцами пятки при повороте, стоя на коленях.

* Ребёнку необходимо встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались её края, и не сгибая колен, выполнить наклон, как можно ниже. (измеряется глубина наклона от края скамейки до третьего пальца рук.

Количественный показатель гибкости: величина наклона в см, если она ниже нулевой отметки, то оценивается знаком «+», если выше её, то знаком «-».

**Высокий уровень – соответствие всем показателям. (1)**

**Средний уровень – соответствие одному показателю. (2)**

**Ниже среднего – несоответствие обоим показателям. (3)**

1. **Определения уровня функции равновесия**

**Методика обследования.**

Ребёнку предлагается игровое задание: изобразить «цаплю»- и.п.: стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в колене, отвести колено в сторону или вперёд.

Количественный показатель: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественный показатель:

- туловище держит прямо, смотрит вперёд.

- Руки на поясе.

- нога согнута, колено отведено в сторону.

**Высокий уровень- соответствие всем показателям. (1)**

**Средний – соответствие двум показателям. (2)**

**Ниже среднего – соответствие одному показателю. (3)**

1. **Определение функций - Эмоциональность, внимание, память, координация.**

**Методика обследования**

Ребёнку предлагается в игровой форме задание: под музыкальное сопровождение танцевальные образы, движения. Определяется визуально.

**Высокий уровень – (1)**

**Средний уровень –(2)**

**Ниже среднего – (3)**

**9. Слайд. Материальное и методическое обеспечение.**

Для обеспечения планируемого результата необходимы следующие **средства и оборудование**:

- технические средства для музыкального сопровождения;

- массажеры и массажные дорожки для корригирующей ходьбы;

ковровое покрытие, т.к. многие упражнения выполняются из положений сидя, лежа на животе и спине;

- оборудование для подвижных игр (обручи, кубы, дуги, маты).

**10.Слайд Вывод. Таким образом, можно сделать вывод, что**

**о**дна из главных и приоритетных задач, стоящих перед педагогами детских садов, является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Особое значение занимает методика игрового стретчинга. Настоящего физического здоровья и душевного равновесия достигает лишь тот, кто с детства научился жить в гармонии с собой, окружающими, природой, способен реализовать свои физические и духовные способности. Игра – это творческая деятельность детей. И хотя в нашем сознании игра – это дело несерьёзное, дети живут в игре, действие образов, игры не прекращается с её окончанием. Дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализовать этот мир игры в целях оздоровления и развития ребёнка и является целью программы. В данной программе нашли своё отражение основные приоритеты занятий «игрового стретчинга», связанные с развитием эмоционального уровня, физических качеств, с оздоровлением детей, коррекции и профилактики осанки и плоскостопия. В программе подробно обозначены ведущие линии не только разностороннего развития жизненно важных двигательных действий, навыков и умений, но и сопряженного с ним развития двигательных качеств и способностей. Игровой стретчинг – это творческая деятельность, которая способствует развитию физических качеств дошкольника, гармонизации эмоционально-волевой сферы, а также является благотворной двигательной активностью.