Управление образования администрации Белгородского района

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 19 п. Разумное

Белгородского района Белгородской области»

**«Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста**

**посредством имитационных упражнений игрового стретчинга»**

Федорова Дарья Андреевна

инструктор по физической

культуре МДОУ

«Детский сад комбинированного

вида № 19 п.Разумное

Белгородского района

Белгородской области»

Белгородский район

2020

**СОДЕРЖАНИЕ**

Условия возникновения опыта………………………………………………3

Технология опыта……………………………………………………………..8

Результативность опыта……………………………………………………...13

Библиографический список………………………………………………….15

Список приложений …………………………………………………………16

**I. ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ**

**1. УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОПЫТА**

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 19 п. Разумное Белгородского района Белгородской области» находится в центре поселка Разумное. В детском саду функционирует 15 групп дошкольного возраста от двух до восьми лет, в том числе 2 группы компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи, 2 группы кратковременного пребывания для детей 2-3 лет.

Одной из задач в соответствии с ФГОС дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Требования к результатам освоения основой образовательной программы, представленных в виде целевых ориентиров на этапе завершения уровня дошкольного образования говорят о том, что к концу дошкольного детства у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив; владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими [15].

Современный образовательный процесс немыслим без поиска новых, более эффективных технологий, призванных содействовать всестороннему развитию детей, формированию навыков саморазвития и самообразования.

ФГОС ДО побуждает к перестроению всей образовательной системы детского сада, в результате чего каждый педагог волен самостоятельно выбирать направление своей деятельности. Это требует пересмотра технологий образования дошкольников и ориентирует педагогов на использование в своей деятельности эффективных форм и методов.

Данный опыт работы является результатом деятельности по применению одной из технологий, отвечающих современным требованиям – технологии *игрового стретчинга*.

Началом работы по теме опыта стало определение уровня физической подготовленности детей по методике М.А. Руновой «Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста», которая показала, что большинство дошкольников имеют низкий уровень физической подготовленности. В то же время из бесед с детьми был сделан вывод, что дома дошкольники много времени играют в телефоне, планшете, компьютере и часто смотрят телевизор, тем самым образ жизни дошкольников – малоподвижен. Анализ данных заболеваемости позволил сделать вывод о том, что зачастую причины заболеваемости детей могут скрываться в недостатке движения, в малой двигательной активности, а также в недостаточно сформированных знаниях о способах и средствах здорового образа жизни. Результаты анкетирования родителей показали, что родители (законные представители) недостаточно уделяют внимания укреплению здоровья ребенка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. 48 % из опрошенных не делают с детьми зарядку, мало проводят времени на свежем воздухе, у 57% семей дети не занимаются в спортивных секциях. И все-таки большинство родителей считают важным развитие у детей двигательной активности, интересуются современными технологиями развития у детей физических качеств (35%), а 87% считают, что необходимы в детском саду упражнения на гибкость и пластику (*Приложение № 2*).

Исходя из всего вышеизложенного, возникла необходимость к систематизированной работе по улучшению общей физической подготовленности, развитию физических качеств у дошкольников.

**2.АКТУАЛЬНОСТЬ**

В современном обществе востребована физически развитая, творческая личность. Происходящая в стране модернизация образования, особенности государственной политики в области дошкольного образования на современном этапе, принятие Министерством образования и науки РФ приказа от 17.10.2013 №1155 «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (далее ФГОС ДО) обусловили необходимость важных изменений в определении содержания и способов организации двигательной деятельности в детском саду. Образовательная область «Физическое развитие» предполагает развитие у детей двигательной активности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) [15].

Таким образом, становится особенно актуально развитие двигательной активности дошкольников.

ФГОС дошкольного образования поддерживает точку зрения о том, что ребенок - «человек играющий». Ведь именно в дошкольном возрасте в игровой форме происходит познание окружающего мира, социализация ребенка, развиваются коммуникативные способности, трудовые навыки, формируется безопасный стиль жизни, вырабатываются навыки здорового образа жизни, раскрывается жизненный потенциал, повышаются функциональные возможности организма и самое главное: реализуется естественная потребность детей в движении.

Стандартный подход к занятиям физической культурой, необоснованное применение нагрузок, либо их отсутствие, снижает эффективность педагогического процесса и может нанести ущерб здоровью ребенка. Данный опыт поможет построить физкультурную и оздоровительную работу с детьми, учитывая их возможности, потребности и желания, а также найти новые подходы для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом.

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 ребенка. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование игрового стретчинга на занятиях по физической культуре.

Стретчинг помогает сделать привлекательной образовательную деятельность по физической культуре для всех детей, достичь в совместной деятельности с детьми оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности.

Анализ методической литературы, изучение работы дошкольного учреждения позволили выделить следующие ***противоречия****:*

- между традиционным подходом к содержанию и организации образовательной деятельности по физическому развитию и потребностью введения новых технологий;

- между необходимостью развития физических качеств у детей дошкольного возраста и низкими показателями развития физической подготовленности дошкольников;

- между желанием родителей видеть своих детей здоровыми, спортивными и недостаточными знаниями и практическими навыками в области физического развития детей дошкольного возраста.

Исходя из данного направления педагогической деятельности, имеющегося опыта организации образовательного процесса по развитию физических качеств посредством имитационных движений игрового стретчинга, была разработана собственная комплексная система.

**3. ВЕДУЩАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ИДЕЯ**

Заключается в создании психолого-педагогических условий (разработке новых профессиональных способов построения физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении) для развития физических качеств у детей дошкольного возраста посредством имитационных движений игрового стретчинга.

**4. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ НАД ОПЫТОМ**

Работа над опытом охватывает период с 2016 по 2019 год и осуществлялась поэтапно.

*I этап - подготовительный*: сентябрь 2016 – ноябрь 2016 года

Он предполагал:

* обнаружение и формулировку проблемы;
* определение цели, постановку задач;
* подбор диагностического материала
* определение физической подготовленности детей дошкольного возраста; сбор и анализ информации по данной проблеме.

*II этап - основной*: декабрь 2016 – февраль 2019 года:

* создание условий для развития физических качеств;
* разработка и апробация цикла системы упражнений игрового стретчинга через двигательную деятельность в организованной образовательной деятельности с детьми, в совместной образовательной деятельности в режимных моментах и самостоятельной деятельности детей, описание технологии.

*III этап - заключительный*: март 2019 – май 2019 года:

* сравнительный анализ уровня физической подготовленности дошкольников;
* оценка эффективности выбранной технологии для решения обозначенной педагогической проблемы.

**5. ДИАПАЗОН ОПЫТА**

Представлен системой работы воспитателя по развитию физических качеств у детей дошкольного возраста, используя имитационные упражнения игрового стретчинга в организованной образовательной деятельности с детьми, совместной образовательной деятельности в режимных моментах и самостоятельной деятельности детей. Работа по опыту включает совместно-организованную деятельность педагогов, родителей, детей. Опыт является неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения.

**6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ БАЗА ОПЫТА**

В основе педагогического опыта лежат исследования и решения проблемы здоровья, формирования здорового образа жизни у детей ученых: Б.А. Андерсон, Б.А. Ашмарин, В. И. Лях, Ю.В. Менхин [1,2,9].

Реализация важнейших положений ФГОС ДО, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Большую работу в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые, как Л.Н.Волошина, В.Г. Алямовская, О.М.Дьяченко и др. [3,11].

Прежде чем начать изучать эту тему, автор обращалась к толковому словарю, где выяснила, что «стретчинг» происходит от английского слова stretching, что означает «натянуть», «растягивать».

Методистом, который непосредственно разработал одну из методик игрового стретчинга, является А.Г. Назарова [10]. По ее мнению, игровой стретчинг - это медленные движения, которые воздействуют на мышцы и суставы по всей глубине. Изучая методику Назаровой А. Г., мы видим раскрытие дефиниции «игровой стретчинг» через игру, то есть, по ее мнению, она имеет первоочередное значение в процессе занятий игровым стретчингом.

По словам Сулим Е.В., имитационные упражнения - активный метод обучения, отличительная особенность которого - наличие заранее известного педагогу правильного или наилучшего (оптимального) решения проблемы, в которой дети имитируют особенности движения животных и характерные образы. Дети учатся ставить себя на их место в какой - либо ситуации в пространстве или ситуации [14].

Согласно заключениям В.И. Лях [7], М.А. Родик [12], занятие должно быть построено с учетом принципов оптимизации дифференциации и индивидуализации, только тогда решается комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

По утверждению Ю.В. Менхина [9] имитационные упражнения игрового стретчинга способствуют повышению физической подготовленности занимающихся, развитию двигательных способностей, а также содействию профилактике нарушений осанки и плоскостопия, во время растяжения к мышцам приливает больше крови и мышцы становятся эластичными.

Е.В. Сулима, автор книги «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг» отмечает, что «стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большой амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку» [14].

Система работы предполагает вариативные игровые формы организации педагогического процесса в дошкольных образовательных учреждениях на основе сотрудничества ребенка и взрослого, отмечает А.И. Буренинина [3].

Участие ребенка дает возможность приобретать и усваивать знания, практические навыки взаимодействия с окружающим миром, возможность выражать свое отношение к освоенному, замечать проблемы и противоречия в окружающей действительности, искать пути их преодоления.

Интеграционной основой различных форм и видов деятельности являются игровые технологии. *Игровой стретчинг* выступает как средство активного познания окружающего мира, вхождения дошкольника в систему социальных отношений, непосредственного тесного продуктивного взаимодействия с взрослыми и сверстниками (Е. С. Евдокимова, Л. С. Киселева, Т. А. Данилова, Т. С. Лагода, М. Б. Зуйкова, Е. П. Панько и др.)

Игра дает ребенку доступные для него способы моделирования окружающей жизни. А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин рассматривали игру как особую форму практического проникновения ребенка в мир социальных отношений. В игре ребенок естественен, активно действует, искренне переживает, придумывает, творит, воображает, развивается физически.

Согласно высказыванию Н.А. Фоминой: «Основная интрига сказки позволяет сохранить психоэмоциональный настрой на протяжении всего занятия. А, как известно, положительно эмоциональный фон помогает ребенку освоить любой изучаемый материал. Отодвигается фаза утомления, поддерживается работоспособность организма» [13].

**7. НОВИЗНА ОПЫТА**

Степень новизны опыта работы состоит в комбинировании традиционных методов, способов и средств развития физических качеств у детей дошкольного возраста и современной оздоровительной методики, в преобразовании образовательного процесса посредством внедрения имитационных упражнений игрового стретчинга в образовательную и самостоятельную деятельность детей, создании системы условий, представляющей возможность каждому ребенку проявить свою творческую активность, самостоятельность, помогающую привить интерес к физкультуре и спорту.

**8. ХАРАКТЕРИСТИКА УСЛОВИЙ ПРИМЕНЕНИЯ ОПЫТА**

Данный опыт работы по развитию физических качеств у детей дошкольного возраста посредством имитационных упражнений игрового стретчинга доступен и может быть использован педагогами со стажем и молодыми специалистами как в условиях ДОО, так и в учреждениях дополнительного образования, начальной школе.

Применение педагогической технологии возможно как в условиях образовательной организации, так и в повседневной жизни, поскольку она охватывает всех участников образовательных отношений и распространяется на все возможные формы взаимодействия с ребенком.

**II. ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА**

**Цель педагогического опыта:** развитие физических качеств у детей дошкольного возраста (гибкость, пластика, сила) через применение имитационных упражнений игрового стретчинга.

Для достижения этой цели намечены были следующие **задачи:**

* Овладение детьми различными видами имитационных упражнений игрового стретчинга, точностью выполнения движений, умением передать характерные особенности образов.
* Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
* Обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями в процессе индивидуализации их физического развития.
* Воспитание у детей потребности к занятиям физическими упражнениями.
* Укрепление физического и психического здоровья дошкольников.

Система работы предусматривала:

* выявление уровня физической подготовленности дошкольников на начальном этапе работы;
* проведение мероприятий с детьми по развитию таких физических качеств, как гибкость, ловкость, сила, равновесие, выносливость через включение в образовательный процесс игрового стретчинга;
* взаимодействие с родителями;
* диагностирование физических качеств на заключительном этапе.

Физкультурно-оздоровительная работа, проводимая в детском саду – это комплексная система ежедневных практических и теоретических мероприятий, которые представляют единую модель организации образовательного процесса по физическому развитию, где важная роль отводится развитию физических качеств у дошкольников, как при использовании традиционных методов, приемов, так и инновационных технологий.

Работа над опытом началась с выявления уровня физической подготовленности детей средней группы. По результатам диагностики М. А. Руновой (Приложение 1) было выявлено, что 56% детей имеют низкий уровень развития таких физических качеств, как гибкость, выносливость, равновесие, ловкость и сила. У 28% обследованных детей эти качества развиты, но требуют тренировки. Высокий уровень у 16% детей, но этим воспитанникам необходимо акцентировать внимание на более точном выполнении упражнений. Большинство детей не могут справляться с заданиями самостоятельно и не прилагают усилия выполнить их правильно. Отсутствует выразительность, грациозность, пластичность движений в выполнении упражнений.

Оценка данных показала необходимость в организации систематического и целенаправленного образовательного процесса по развитию у детей физических качеств, в основе которой будут лежат физические упражнения, способствующие развитию у детей ловкости, гибкости, силы и выносливости.

Изучив современные технологи, автор опыта в образовательную деятельность с детьми включила оздоровительную методику «Игровой стретчинг» Назаровой А.Г., основу которой составляет игра, как ведущий вид детей дошкольного возраста и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Игровой стретчинг это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга.

Занятия игровым стретчингом строились на основе дидактических *принципов:*

1. Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.
2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному.
3. Систематичность. Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.
4. Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
5. Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
6. Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Данная методика применяется на практики несколько лет и накоплен определенный опыт организации занятий:

-упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер;

-само манипулирование телом осуществляется в медленном, а значит, безопасном ритме;

-каждое упражнение повторяется 4-6 раз;

-каждое занятие проводится в 3 этапа:

1)разогрев мышц, подготовка организма к работе (упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания);

2) переход к игровому стретчингу во второй (основной)части (используется до шести упражнений игрового стретчинга на укрепление и растяжку всех групп мышц);

3) в заключительной части занятияставятся задачи на восстановление организма после физических нагрузок (используются релаксационные упражнения на расслабление всего тела);

-все упражнения стретчинга выполнялись под музыку.

Немаловажным фактором при организации занятий с детьми являлось соблюдение определенных условий:

-занятия проводились в проветренном и чистом помещений на протяжении 20-30 минут в зависимости от возраста детей;

-дети должны были одеты легко, без обуви или в носках, чешках.;

-обязательным оборудованием является коврик;

- перед началом занятия важно было создать общий положительный эмоциональный настрой, чтобы создать радостное состояние и позитивное отношение к выполнению упражнений.

Сама работа по применению оздоровительной методики в образовательном процессе проводилась в *несколько этапов*.

Для каждого возрастного периода физкультурные занятия с использованием игрового стретчинга имели разную направленность и структуру.

**На первом этапе** **в средней группе** внимание педагога было сконцентрировано на умении детей ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, следить за осанкой и правильным дыханием, а также выполнять простейшие упражнения стретчинга (вытягивание вверх, наклоны вперед, стойка на четвереньках и т. д.). Этому способствовали такие упражнения*,* как «Петушок», «Стрелочка», «Кузнечик», «Змея», «Цветок», «Велосипед» и многие другие.Педагог подбирала упражнения, которые не только способствовали развитию физических качеств, но и своей техникой исполнения вызывали интерес, доставляя удовольствие детям.

Автор опыта в игровой форме включала в занятия упражнения, охватывающие все группы мышц, которые носят близкие и понятные детям названия животных и выполняются по ходу игры. На занятии дошкольникам предлагалось «окунуться» в новую сказку - игру, где они превращались в различных животных, насекомых, выполняя упражнения под музыкальное сопровождение. В гости приходили к детям куклы, зайцы, мишки, львёнок, и другие герои, которые хотели посмотреть или которых надо было поучить делать то или иное движение.

Упражнения, используемые педагогом, носят имитационный характер и состоят из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий. Они подбирались таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

В результате применение простых, но в то же время разнообразных упражнений, не предъявляющих больших требований к технике, привело к свободному владению телом, развитию мышечного чувства.

В **старшей** группе проводилась основная работа по занятию игровым стретчингом. На этом этапе важное условие - занятия должны вовлекать каждого ребенка и заинтересовывать в выполнении заданий. К пяти годам у детей формируется наглядно-образное мышление, что позволяет им с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения наиболее точно и эмоционально выразительно. Педагог практиковала более сложные упражнения игрового стретчинга, в выполнении которых были задействованы все группы мышц («Лисичка», «Стрекоза», «Муравей», «Морская звезда», «Снежинка»). Старшие дошкольники были познакомлены с основными правилами стретчинга, которые выполнялись ими в ходе занятий: разогрев перед упражнениями; медленное и плавное выполнение упражнений; «правило ровной спины» - следите за осанкой; спокойное дыхание; растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

На этом этапе важным является развитие творческих способностей у детей, проявление у них самостоятельности в выполнении упражнений. Например, в занятии игровым стретчингом «Утенок Кряк» после ходьбы и разминки детям предлагалось отправиться в путешествие с Утенком к чудесному Голубому озеру. Попутно совместно со сказочными героями дошкольники выполнили имитационные упражнения «Змея», «Бабочка», «Кошка».

На данном этапе в ходе занятий педагог предлагала детям выполнить образно-подражательные движения, развивающие творческую, двигательную деятельность, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве («Аист», «Лошадка», «Велосипед», «Индеец», «Веточка» и другие).

Ребенок старшего дошкольного возраста способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого. На этом этапе педагог давала много словесных указаний, учитывая индивидуальность выполнения упражнения каждого ребенка в имитационных играх. Например, при выполнении упражнения «Птица» детям давались указания сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спину держать прямо. Такие указания помогали старшим дошкольникам четко выполнять упражнения, развивающие определенные физические качества. Обращалось внимание на состояние группы мышц в процессе растяжек и расслабления всего тела. Например, выполнение упражнения «Деревце»помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов, упражнение «Лодочка» укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, а упражнение «Дуб»укрепляем мышцы спины, ног. Дети учились чередовать напряжение и расслабление мышц, выполняя упражнения под спокойное музыкальное сопровождение или рассказ, что создавало более благоприятную атмосферу.

На занятиях применялись подражательные движения, благодаря чему происходила частая смена двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений. А это, в свою очередь, давало хорошую физическую нагрузку на все группы мышц и способствовало развитию силы, ловкости, выносливости, гибкости. Кроме того, по мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, дети научились соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом.

**В подготовительной к школе группе на третьем этапе** опыта работы у детей продолжается формирование потребности в движении, развиваются двигательные способности и самостоятельность, а также умение контролировать себя; активизируется ранее изученное и дается детям возможность импровизировать при выполнении упражнений стретчинга *(Приложение 4).*

В ходе занятий с учетом движений имитационного игрового стретчинга педагогом были найдены пути интеграции элементов оздоровительной методики*в режимные моменты.* Автор опыта активно взаимодействовала с педагогами дошкольного учреждения (воспитателем, музыкальным руководителем) по применению элементов игрового стретчинга в различных видах детской деятельности. Были разработаны картотека упражнений игрового стретчинга «От простого к сложному»*,* картотека физминуток, разминок, музыкально-ритмических игр, которые используются педагогамив ходе утренней гимнастики, физкультминуток на занятиях, во время прогулки и музыкальных занятий *(Приложение 3)*. Комплексные сюжетные занятия игровым стретчингом проводились в качестве спортивных развлечений «В гости к солнышку», «В лес за ягодами» и другие.

Упражнения игрового стретчинга дети перенесли в свою повседневную жизнь. Они с удовольствием в самостоятельной деятельности выполняли понравившиеся им упражнения, импровизировали, разыгрывали сказки и придумывали свои сказочные сюжеты с движениями, тем самым развивая свои творческие способности. Для организации самостоятельной деятельности и стимулирования применения элементов игрового стретчинга в игровой и двигательной деятельности, педагогом были разработаны модели, схемы, алгоритмы выполнения упражнений.

Неотъемлемой частью работы над опытом являлась взаимосвязь с родителями воспитанников. Для ознакомления родителей с новой оздоровительной методикой была оформлена серия наглядной информации, проведены индивидуальные и групповые консультации «Взрослые и дети, игровой стретчинг в семье» *(Приложение № 5)*, разработаны памятки и рекомендации, подготовлены презентации *«*Игровой стретчинг для дошкольников*»*, проводились мастер – классы, где родители с удовольствием выполняли несложные стретчинговые упражнения.

Ярким моментом для детей были спортивные праздники, развлечения и досуги, как традиционные, так и тематические «День здоровья», «23 февраля – День Защитника Отечества», «День матери», «День Победы», «День защиты детей», «День государственного флага РФ», «Веселые старты», где дети с удовольствием показывали физические качества с использованием игрового стретчинга.

Таким образом, создание необходимых условий, систематичность, творческий подход к организации образовательного процесса на основе использования оздоровительной методики «Игровой стретчинг» способствовали развитию у дошкольников таких физических качеств, как сила, ловкость, гибкость, выносливость.

**III. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА**

Использование оздоровительной методики игрового стретчинга с целью развития физических качеств у дошкольников подтвердило свою эффективность, что определилось улучшением количественных показателей двигательной активности.

Об этом свидетельствуют данные диагностики, проведенной по методике М.А.Руновой «Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста».

У воспитанников выявлен достаточно высокий уровень физической подготовленности, отмечаются хорошие темпы прироста показателей физических качеств, что свидетельствует об эффективном использовании физических упражнений (в данном случае «Игрового стретчинга»). В результате мониторинга наблюдается тенденция роста процентного показателя (диаграмма №1,2,3,4).

Диаграмма № 1 Диаграмма № 2

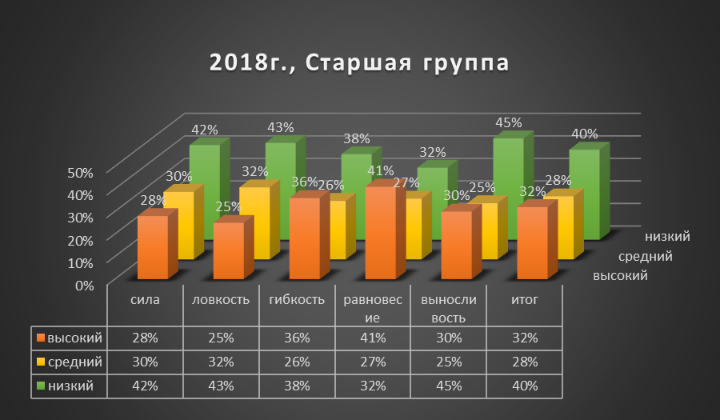
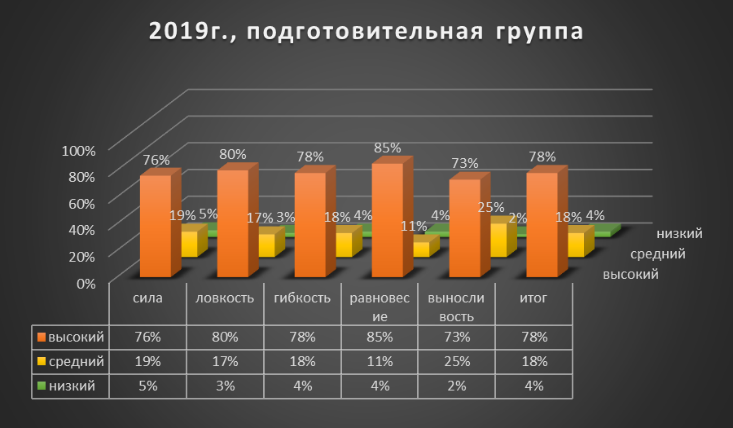


Диаграмма № 3 Диаграмма № 4 

Положительная динамика результатов диагностики позволяет сделать вывод о благоприятном влиянии оздоровительной методики игрового стретчинга на развитие физических качеств дошкольников посредством имитационных упражнений.

Большинство детей в подготовительной группе выразительно и точно выполняют физические упражнения. Самоконтроль и самооценка присутствуют постоянно. Дети проявляют элементы творчества в двигательной деятельности, самостоятельно составляют простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передают разнообразие конкретного образа (персонажа животного), проявляют индивидуальность в своих движениях. У детей сформирован устойчивый интерес к физическим упражнениям.

Повысились знания компетентности родителей в вопросах игрового стретчинга, которым можно заниматься и дома. Было проведено повторное анкетирование, по результатом которого видно, что родители стали активнее принимать участие в оздоровительной жизни детей, 96% считают, что стретчинг важен для развития гибкости и пластики, 75% хотели бы видеть своего ребенка в спортивной секции и 100% отметили, что важно заниматься физкультурой, как в детском саду, так и дома.

Исходя из этого, можно сделать вывод *о перспективности* дальнейшей работы по развитию физических качеств посредством использования имитационных упражнений игрового стретчинга в рамках дополнительных образовательных услуг на базе дошкольного учреждения.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Андерсон Б. А. Растяжка для каждого. Стретчинг/ Б. А. Андерсон: пер. С англ. О. Г. Белошеев. – Минск, Попурри, 2002. – 224 с.
2. Ашмарин Б. А., Виноградов Ю. А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М: Просвещение, 1990. - 287 с.
3. Буренина А. И. Ритмическая пластика для дошкольников. Учебно-методические пособие по программе *«Ритмическая мозаика»* - Спб., 1999. – 111 с.
4. Волошина, Л.Н. Влияние подвижных игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста : автореферат дис. на соискание степени канд. пед. наук. [Текст] / Л.Н. Волошина Л.Н. – Екатеринбург. – 2001. – 21 с.
5. Журавин М. Л., Меньшиков Н. К. Гимнастика - М: Академия, 2001 - 448с.
6. Захаров Е. Е., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. - М.: Лептос, 1994.-368.
7. Лях В. И. Гибкость и методика ее развития - Физкультура в школе № 1 1999 - С. 25-26.
8. Матвеев А. П. Методика физического воспитания в начальной школе - М: Владос - Пресс, 2003 - 248 с.
9. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. - М: Физкультура и спорт, 1989 - 224 с.
10. Назарова А. Г. Игровой стретчинг. Методическое пособие для работы с детьми. – Спб., 2010 – 35 с.
11. Оптимизация оздоровительной деятельности в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. Алямовской В.Г. – Нижний Новгород, 2002.
12. Родик М. А., Барамидзе A.M., Киселев Т. Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. -М: Советский спорт, 1991 - 96 с.
13. Рунова, М. А. Дифференцированные занятия по физической культуре, Просвещение 2007. - 16 с.
14. Сулим Е. В., «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг» ТЦ *«Сфера»*, М 2010-250 с.
15. Фомина Н. А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. Москва: *«Баласс»*, 2008. – 144 с
16. «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155. Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).

**СПИСОК ПРИЛОЖЕНИЙ**

Приложение № 1 – Модифицированная методика М.А. Руновой по

выявлению уровня развития физических качеств

старших дошкольников и двигательной активности

Приложение № 2 –  Результаты анкетирования родителей (законных

представителей) воспитанников ДОУ

Приложение № 3 – Игры и упражнения для использования совместной

образовательной деятельности взрослых и детей

в режимных моментах

Приложение № 4 – **Конспект физкультурного занятия**

**«Круговая силовая тренировка с элементами**

**стретчинга» старший дошкольный возраст**

Приложение № 5 – Консультация для родителей на тему:

«Взрослые и дети, игровой стретчинг в семье»

**Приложение 1**

**Модифицированная методика М.А. Руновой по выявлению уровня развития физических качеств старших дошкольников**

**и двигательной активности**

Методика включала в себя диагностические тесты физического воспитания и двигательной активности детей дошкольного возраста М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской.

Для обеспечения качественной характеристики двигательной активности детей взята наиболее приемлемая форма диагностики и педагогического сопровождения развития физических качеств дошкольников – педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение несет максимум информации.

* Тест на определение скоростных качеств (быстроты) – бег на 30 м с высокого старта;
* Тест на определение координационных способностей (челночный бег);
* Тест на определение выносливости;
* Тест на определение скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места).

**Оборудование и материалы**:

* Беговая дорожка и секундомер для выявления выносливости, скорости;
* Скамейка, линейка;
* Мячи набивные 1 кг, мячи резиновые;
* Гимнастический мат.

**Описание тестов**

Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок). Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Подбрасывание и ловля меча (тест на ловкость и координацию).  
Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей. Ребенок встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Бег на выносливость (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата). Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня ДА детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.  
Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Инструктор по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя рукамистоя (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).  
Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно  
дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола (земли).  
Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат

**Нормативы физической подготовленности**

**М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской для детей 5-6 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Наклоны вперёд из положения стоя (см) | 7 | 5 | 3 | 10 | 8 | 6 |
| Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя (см) | 300 | 230 | 160 | 280 | 225 | 150 |
| Продолжительность  бега: 5-6лет –5 мин.;  дистанция, м. | 1500 | 750 | 500 | 1500 | 750 | 500 |
| Подбрасывание и ловля мяча (Кол-во) | 40 | 25 | 15 | 40 | 25 | 15 |
| Статическое равновесие (сек) | 35 | 23 | 12 | 40 | 28 | 15 |
| Баллы | **2** | **1** | **0** | **2** | **1** | **0** |

Критерии оценки развития физических качеств

I уровень – высокий – 8-7 баллов

II уровень – средний – 6-4 баллов

III уровень – низкий – 3-0 баллов

Каждый уровень характеризуется следующими параметрами:

**I уровень – высокий – 10-8 баллов –** ребеноквыполнил все четыре задания на высоком уровне, без признаков переутомления, активно вел себя при выполнении упражнений, умел слушать воспитателя, понимал инструкции и выполнял задания без ошибок.

**II уровень – средний – 7-5 баллов –** ребеноквыполнил задания на среднем или высоком уровне (но не было выполнения какого-либо задания на низком уровне), без признаков переутомления, допускали ошибки при усвоении инструкции воспитателя.

**III уровень – низкий – 4-0 баллов –** ребеноквыполнил одно или несколько заданий на низком уровне, переутомился, проявил пассивность или безразличие, имел негативные реакции в случае неудачного выполнения заданий.

**Приложение № 2**

**Результаты анкетирования родителей (законных представителей) воспитанников ДОУ на тему:**

**«ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ»**

**Всего опрошенных: 67 человек**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** | **%** | **Кол-во человек** |
| 1 | **Дорога до дет. Сада:** | |  |
|  | Пешком | 24% | 16 |
|  | На транспорте | 76% | 51 |
| 2 | **Гуляет ли ваш ребенок в выходные дни:** |  |  |
|  | Нет | - | - |
|  | Да – 1 раз в день | 88% | 59 |
|  | 2 раза в день | 12% | 8 |
| 3 | **Общая продолжительность прогулки в день при хорошей погоде:** |  |  |
|  | До 1 ч | - | - |
|  | До 2 ч | 10% | 7 |
|  | До 3 ч | 68% | 45 |
|  | Более 3 ч | 22% | 15 |
| 4 | **Дружит ли Ваш ребенок с физкультурой:** |  |  |
|  | Нет | 54% | 36 |
|  | Да | 46% | 31 |
| 5 | **Делает ли ребенок утреннюю гимнастику:** |  |  |
|  | Нет | 48% | 34 |
|  | Иногда | 33% | 20 |
|  | Только в выходные | 10% | 7 |
|  | Да, всегда. | 9% | 6 |
| 6 | **Занимаетесь ли Вы физкультурой вместе с ребенком:** |  |  |
|  | Нет | 16% | 11 |
|  | Иногда | 75% | 50 |
|  | Да, часто. | 9% | 6 |
| 7 | **Если ребенок занимается физкультурой и спортом, то где:** |  |  |
|  | В спортивной секции | 43% | 29 |
|  | На спортивной площадке около дома | 13% | 9 |
|  | На прогулке | 30% | 20 |
|  | Дома (есть тренажеры, спорт. комплекс); | 14% | 10 |
| 8 | **Проводите ли закаливание ребенка дома:** |  |  |
|  | Нет | 70% | 47 |
|  | Да, регулярно | 30% | 20 |
| 9 | **Упражнения на развитие каких физических качеств необходимы в детском саду:** |  |  |
|  | Сила | 85% | 57 |
|  | Быстрота | 79% | 53 |
|  | Выносливость | 81% | 54 |
|  | Гибкость | 91% | 61 |
|  | Координация | 88% | 59 |
|  | Ловкость | 90% | 60 |
| 10 | **Знаете ли вы что такое современные здоровьесберегающие технологии?** |  |  |
|  | Да | 35% | 22 |
|  | Нет | 65% | 45 |
| 11 | **Ваше отношение к вопросу по включению в занятия с детьми оздоровительной методики «Игровой стретчинг» на развитие гибкости, ловкости, силы, равновесия:** |  |  |
|  | Положительно | 87% | 58 |
|  | Отрицательно | 13% | 9 |
| 11 | **Посещает ли ребенок спортивные секции:** |  |  |
|  | Да | 43% | 29 |
|  | Нет | 57% | 37 |

**Приложение № 3**

**Игры и упражнения для использования**

**совместной образовательной деятельности взрослых и детей**

**в режимных моментах**

***Картотека упражнений***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группы | | | |
|  | Средняя | Старшая | Подготовительная |
| 1.Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём прогиба назад. | | | |
| 1 | Змея | Рыбка | Кобра |
| 2 | Кораблик | Кошечка | Мост |
| 3 | Кузнечик | Лодочка | Волк |
| 2.Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд. | | | |
| 1 | Книжка | Веточка | Летучая мышь |
| 2 | Птица | Слон | Пчелы |
| 3 | Крот |  | Улитка |
| 3.Укрепление позвоночника путём поворотов туловища и наклонов его в стороны. | | | |
| 1 | Ветер | Лисичка | Маятник |
| 2 | Солнце | Стрекоза | Узелок |
| 3 | Деревце | Муравей |  |
| 4 |  | Снежинка |  |
| 4.Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног. | | | |
| 1 | Бабочка | Лягушка | Обезьяны |
| 2 | Медведь |  |  |
| 5.Укрепление и развитие стоп. | | | |
| 1 | Зайчик | Гусеница |  |
| 6.Укрепление мышц плечевого пояса. | | | |
| 1 | Веточки | Пчелка | Пловцы |
| 2 | Цветок |  |  |
| 7.Упражнения для тренировки равновесия. | | | |
| 1 | Петушок | Аист | Ласточка |
| 2 | Цапля | Лошадка |  |

***Картотека упражнений игрового стретчинга***

***(Средняя группа)***

«Змея»

И.п.– лечь на живот, ноги вместе, руки сложить за спиной так, что бы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше, прогнуться, руки оторвать от ягодиц. Задержаться. Выполнить 3раза.

«Деревце».

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.1. Поднять прямые руки над головой – вдох. 2. Опустить руки, расслабиться – выдох.

«Книжка»

И.п. сесть в позу прямого угла (ноги вытянуты), руки подняты вверх, ладонями вперёд. 1. не сгибая ног, нагнуться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.

«Зайчик»

И.п. - сидя, натянуть стопы от себя, затем на себя – ушки у зайчика. 6 раз.

«Ветер»

И.п. – встать, ноги на ширине плеч руки вытянуть наверх. Наклоны в стороны с поднятыми руками. 4наклона в каждую сторону.

«Листочки»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Руки перед собой, натянуть кисти на себя, затем от себя. Повторить 8раз.

«Цапля»

И.п. стать прямо, ноги вместе, руки на поясе. 1. поднять согнутую в колене ногу, носок сильно вытянуть, прикоснуться им к колену, бедро параллельно полу. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. 3.4. повторить то же с другой ногой. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

***Картотека упражнений игрового стретчинга***

***(Старшая группа)***

«Снежинка»

И.п. – сидя в позе прямого угла, руки вытянуть в стороны. Разворачивать корпус из стороны в сторону, достать рукой до противоположной ноги. Повторить 8 раз.

«Лисичка»

Встать на колени, руки перед собой, садиться с ровной спиной не помогая руками то вправо, то лево, смещая таз по сторонам от стоп. 4 раза.

«Слон»

И.п. - Встать прямо, ноги вместе, прямые руки за спиной, наклониться вперёд, не сгибая колен, не разжимая рук, коснуться лбом ног. Повторить 3-4раза.

«Лодочка»

И.п. – лёжа на животе. Ноги и руки вытянуть, на раз –поднять прямые руки и ноги над полом, на два -вернуться в и.п .повторить 3 раза  
«Лошадка»

И. п. - стоя на четвереньках, одновременно вытянуть вперёд правую руку и назад левую ногу, задержать, опустить и поменять ногу и руку. 2 раза в каждом положении

«Кошечка»

И.п. - стоя на четвереньках – наклоняем голову вперёд и выгибаем спину наверх. Поднимаем голову наверх -прогибаем спину. Повторить 3-4 раза.

«Лягушка»

И. п. - лёжа на животе, соединить пятки и развести колени на выворот.  
Стараться таз опустить как можно ниже к полу. Задержаться на 32 счёта.

***Картотека упражнений игрового стретчинга (Подготовительная группа)***

«Ящерица»

И.п. лечь на пол ничком, руки расположены вдоль тела, ладони положить на пол.1. поднять прямые ноги насколько можно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

«Кобра»

И.п. лечь на пол ничком, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены. 1. плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

«Маятник»

И.п. лечь на спину, ноги выпрямить, носки натянуть, руки в стороны ладонями вниз. 1. не разводя ноги и не сгибая их в коленях, поднять ноги вертикальное положение, затем наклонить вправо до касания пола. Задержаться нужное время. 2. поднять ноги вертикальное положение и наклонить их влево до касания пола. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

«Пловцы»

И.п.: лечь ничком, ноги прямые вместе, носки натянуты, руки вытянутые вперёд, ладонями вниз. 1. приподняв голову и грудь, делать руками круговые движения (поочерёдно или вместе). 2. вернуться в и.п. Движение динамичное. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

«Мост»

И.п. – лёжа на спине. Со гнуть ноги и руки, кисть развернуть пальцами к себе,стопами и кистями упереть ся в пол. Поднять таз на верх, посмотреть на пальцы рук. Вернуться в и.п. повторить 3 раза.

«Волк»

И.п. – стоя на ко ленях, руки опущены вдоль корпуса. Наклониться назад, руками касаясь, пола. Плечи не поднимать. Вернуться в и. п.повторить 4 раза.

***Разминка для воспитанников***Разминка 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название упражнения | Описание действий |
| 1 | Упражнения для улучшения гибкости шеи: | - наклоны головы влево вправо (4 раза) - наклоны головы вправо влево с приседанием (4раза) - наклоны головы вперёд назад (4 раза) - наклоны головы вперёд назад с маленьким приседанием (4раза) - поочерёдное поднимание плеч (8 раз) - хлопки в ладоши в ритме -4раза. На конец музыкальной фразы покружиться вокруг себя на носочках. |
| 2 | Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса и плечевых суставов: | поочерёдное поднимание согнутых ног вперёд («цапля»)– 4 раза - движение цапля с подниманием рук в стороны ( взмахивает крыльями) – 4 раза - «птички» - прыжки на двух ногах, корпус слегка на клонить вперёд, руки вдоль корпуса на каждый прыжок слегка поднимаются (как «крылышки») - 4раза - покружиться вокруг себя лёгким бегом. - повторить движение «птички» и кружение. |
| 3 | Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника | - приставные шаги в сторону (1 шаг вправо, 1 шаг влево) – 4 раза - округлить спину руки вывести вперёд, выпрямиться руки поставить на пояс – 4раза. |
| 4 | Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и стопы | - пор де бра (руки из подготовительной позиции переходят в третью, затем во вторую и опускаются в подготовительную) 2раза - покачивание из стороны в сторону, руки внизу плавно переходят из стороны в сторону – 4 раза - поочерёдное поднимание рук в сторону наверх – 4 раза - прыжки на двух ногах 8 раз - прыжки с поочерёдным выставлением ноги в сторону на носок – 8 раз - прыжки на двух ногах – 8 раз - прыжки с поочерёдным выставлением ноги в сторону на носок – 8 раз |

Разминка 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название упражнения | Описание действий |
| 1 | Разогрев: | Дети строем друг за другом идут по кругу под музыку в зале или группе и не останавливаясь, выполняется шаг на носочках, ходьба на пятках, ходьба с высоким подъёмом колена и натянутым носком, лёгкий бег, подскоки, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. |
| 2 | Упражнения на координацию и развитие артистизма | Дети идут по кругу как медвежата, лисичка, бегут как мышки, прыгают как зайчики. |
| 3 | Упражнения для улучшения гибкости шеи: | исходное положение (стоя, ноги ширине плеч или вместе) •наклон головы вниз «Озеро» •подъем головы вверх «Небо» •наклон вправо, влево «Дотянуться ушком до плеча» голова направо «Любопытный носик» голова налево «Любопытный носик» круговое движение (справа налево вниз) «Рисуем круг» (повторение в обратном порядке) круговое движение (справа налево вверх) «Радуга» (повторение в обратном порядке) |
| 4 | Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса и плечевых суставов: | Круговые движения прямыми руками вперёд и назад «Плывём». «Сильно любим» на слова - как любим маму (папу, бабушку, дедушку) – скрещиваем руки и обнимаем себя за плечи. |
| 5 | Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника и таза | Наклоны корпуса вперёд, вправо, влево, назад «Ванька-встанька». Движения тазом из стороны в сторону. Круговые движения тазом вправо, влево. |
| 6 | Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и стопы | «Острый носочек» - вытянуть прямую ногу вперёд на носок и быстро коснуться им пола. Поменять ногу через и повторить тоже самое |

*Музыкально – ритмические игры.*

***«Журавель»***Дети стоят в кругу друг за другом.  
1. С весёлой песней мы идём  
И к журавлю мы попадём (лёгкими подскоками двигаемся по кругу, 2 раза.  
Останавливаемся, поворачиваемся к центру).  
2. Я - журавль длинноногий (поднимаем руки в стороны, будто это крылья),  
Я шагаю по дороге (Высоко поднимаем колени, двигаясь на одном месте).  
3. Топну правою ногой,  
Постою часок другой (стоим на одной ноге, сохраняя равновесие с помощью рук-«крыльев»).  
Топну левою ногой, постою, часок другой (стоим на одной ноге, сохраняя  
равновесие с помощью рук - «крыльев»).  
(Встаём на обе ноги или остаёмся стоять на одной ноге. Руки вытянуты  
вперёд, складываем ладонь к ладони в горизонтальном направлении, чтобы  
можно было раскрывать их вверх - вниз, как клюв).  
4. Длинный клюв свой раскрываю (широко разводим руки)  
Лягушонка поджидаю.  
Лягушонок прискакал.  
5. Ам! Его я не поймал (резко сводим руки, будто клюв захлопнулся).  
Повторить 2-3 раза

*«Воробьи и журавушки»*Под быструю музыку дети весело прыгают по залу словно воробьи. При  
замедлении темпа переходят на мягкий шаг, а затем по сигналу педагога,  
поджимают ногу, придерживая её руками, либо одной рукой, сзади и замирают, как «журавушки». Удержаться как можно дольше.

*Игры на расслабление.**«Макароны»*Описание: Это короткое и приятное расслабляющее упражнение, которое  
очень нравится детям.  
Возраст участников: с 3 лет.  
Станьте все вместе вплотную друг к другу и опустите руки вниз. Представьте, что вы — пучок макарон, которые подают на обед. Вы в кастрюле с  
водой. Сейчас я включу плиту, и макароны начнут вариться.  
Макароны варятся и делаются все мягче и мягче. Они медленно, очень  
медленно опускаются на дно кастрюли легким красивым клубком…  
А когда я крикну «Кетчуп!», вы можете снова встать, осмотреть свои ладони, руки и ноги и почувствовать, какие вы замечательные.  
*«Круг, начертанный мелом»*Описание: Игра помогает детям расслабить мышцы ног и ступней.  
Возраст участников: с 4 лет.  
Ложитесь на пол. Поднимите одну ногу вверх и представьте, что большой палец ноги - это кусок мела. Какого цвета ваш мел: белый, красный, зеленый или желтый?  
Нарисуйте мелом большой круг…  
Теперь начертите совсем маленький круг…  
Подвиньте ногу немного в сторону и нарисуйте мелом еще один большой круг и еще один маленький…  
То же самое сделайте с другой ногой. Поднимите ногу вверх и представьте, что большой палец ноги — это кусок мела. Какого цвета этот мел?..  
Начертите им большой круг в воздухе…  
Теперь нарисуйте маленький круг…  
Подвиньте ногу немного в сторону и нарисуйте мелом еще один большой круг… и еще один маленький…  
А теперь снова встаньте.

*Подвижные игры*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Льдинка»*** Бег, ползание. Одного ребенка выбирают «льдинкой», а остальные разбегаются в разных направлениях. «Льдинка» считает до 5, а затем догоняет убегающих. Когда до тех дотрагивается «льдинка», они замирают на месте в широкой стойке. Чтобы разморозить их, другие дети должны проползти между ногами замороженных. Игра проводится 2-3 раза по 2-3 минуты. Каждый раз выбирается новая «льдинка | ***«Бабочки»*** Дети - "бабочки" стоят на краю площадки, где хотят. Под музыку или на слова воспитателя: "бабочки, бабочки полетели в сад" дети отводят руки в стороны, бегают в разные стороны, обегая один другого. Воспитатель продолжает: "на цветочек беленький все тихонько присели". Дети приседают возле цветочков названого цвета. На сигнал воспитателя: "у-у-у", который означает завывание ветра, бури, бабочки убегают из сада на край площадки. Игра повторяется на слова: "бабочки, бабочки, в поле полетели" Воспитатель постоянно отмечает детей, которые легко и тихо бегали и приседали**.** |
| ***«Караси и щука»*** На противоположных концах площадки чертят линиями две "затоки", где живут караси. Расстояние между затоками приблизительно 10-12 шагов. Среди детей выбирается "щука", которая становится посередине площадки - речки. Все дети "караси", становятся в шеренгу на одном конце площадки. На слова воспитателя "раз, два, три!" все караси переплывают на противоположный берег, в другую затоку. Щука их ловит. При повторении выбирают другого ребенка "щуку". | ***«Пауки и мухи»*** С помощью считалки выбирается водящий - паук, остальные мухи. Паук стоит в стороне, мухи бегают по всей комнате или площадке. По сигналу воспитателя мухи должны замереть, т.е. остановится в той позе, в такой их застал сигнал. Паук обходит играющих, и у кого заметит хоть малейшее движение, того забирает к себе. Игра повторятся несколько раз, пауки меняются. В заключение воспитатель отмечает детей, которые отличились большей выдержкой. |

**Приложение № 4**

**Конспект физкультурного занятия**

**«Круговая силовая тренировка с элементами стретчинга»**

**старший дошкольный возраст**

**Цель:** всестороннее развитие физических и психических качеств ребёнка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; формирование потребности в движении.

**Задачи:**

-развивать мышечную силу, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, ловкость, выносливость, умение соотносить движения с музыкой;

-закреплять и совершенствовать силовые упражнения на гимнастической лестнице и гимнастической скамейке;

- воспитывать внимание, упорство, уверенность в своих силах, дисциплинированность;

-продолжать формировать умение оценивать свои действия и действия товарищей;

-формировать интерес к упражнениям игрового стретчинга.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** гимнастическая скамейка – 2 шт, гимнастическая лестница; набивной мяч /вес 1кг/; гимнастические коврики, косички – по количеству детей; медальки из самоклеющейся бумаги – золото, серебро, бронза.

**Музыкальный материал:** А.И. Буренина Ритмическая мозаика «Голубая вода».

Танцевальная ритмика для детей «Спортивный тренаж».

Релакс – музыка «Мечты о лете».

**Используемая литература**: Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг».

**Ход занятия**

**Инструктор:** Ребята, закончились Олимпийские игры. Россия заняла 1 место. Как вы думаете, какими качествами должен обладать спортсмен, чтобы выиграть в соревнованиях? /ответы детей/

**Инструктор:** Вы хотите быть сильными, быстрыми, выносливыми? Что для этого нужно? /тренироваться/Сейчас мы пойдём на стадион и проведём там тренировку. Отправляемся?

/муз сопровождение «Спортивный тренаж»/

**Вводная часть**

**Инструктор:** Группа, равняйсь! Смирно! За направляющим шагом марш!

Ходьба в колонну по 1.

Чтобы не терять времени начинаем разминку! Укрепляем мышцы спины, мышцы стопы!

-Руки вверх, на носках - ладошки смотрят друг на друга, подтянули колени, животы.

-Руки за голову, на пятках – локти в стороны, спина прямая, носки потянуть на себя.

-Руки на пояс, локти чуть назад, спина прямая, идём перекатом с пятки на носок.

А сейчас укрепляем мышцы ног.

-полный присед, руки на колени, ходьба в глубоком приседе

-ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс -  спина прямая.

Давайте путь мы сократим, до стадиона побежим!

-Медленный бег 1 мин, дыхание не задерживаем.

-Упражнение на дыхание «Шалтай – болтай»

Мы прибежали на стадион. Продолжим разминку.

Дети по ходу движения берут коврики.

**Инструктор:** Группа, внимание! В 3 колонны через середину зала марш!

Дети кладут коврики.

**Инструктор:** продолжаем разминку с элементами игрового стретчинга.

**Основная часть**

Комплекс упражнений стретчинга выполняется под музыкальное сопровождение «Голубая вода».

**1. «Поза воина»** - укрепляет мышцы спины, тазобедренные и плечевые суставы.

И.П.- широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.

1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;

4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;

5-8 – держать позу.

По 2 раза в каждую сторону.

**2. «Солнышко»** - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.

И.П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны.

1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх;

5-8- стоять в наклоне;

9-12- медленно выпрямиться.

То же в другую сторону.

По 2 раза в каждую сторону.

**3. «Дуб»** - укрепляем мышцы спины, ног.

И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу;

3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол;

5-8- стоять в полуприседе;

9-12 - И.П.

 Повторить 4 раза.

**4. «Самолёт взлетает» -** укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

И.П. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

**6. «Сорванный цветок» -** растягивание мышц ног и спины.

И.П. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, потянуться; то же на другую ногу.

3-4 раза на каждую ногу.

**7. «Морская звезда»** - растягивание мышц бёдер.

И.П. – стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища.

1- сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади;

2- передвигая руки назад лечь на спину;

3-4 - колени развести в стороны, руки в стороны.

Лежать 10 сек. Медленно встать, выпрямить одну ногу, затем другую, расслабить.

**Инструктор:** Молодцы, ребята! Мы провели разминку, переходим к тренировке.

**Проводим круговую тренировку по станциям.**

**Основные виды движений**

1 станция – на гимнастической скамейке. Ходьба в приседе с набивным мячом в руках. /усложнение: мяч держать на вытянутых руках/. Дети выполняют задание самостоятельно.

2 станция – на гимнастической лестнице. Вис с подъёмом прямых ног до угла 90 градусов.

6 раз /усложнение – 10 раз/.

3 станция – прыжки через скамейку на 2 ногах, стоя лицом к скамейке /усложнение: прыжки, стоя боком к скамейке/.

**Инструктор:** Тренировку провели, можно и поиграть.

**Подвижная игра «Хвостики».**

**Инструктор:** Ребята, вспомните основные правила игры хвостики руками не держать, уворачиваться, не наталкиваться друг на друга.

Дети при помощи считалки выбирают водящего.

Между играми упражнение на дыхание:

Носом вдох, а выдох ртом,

Снова носиком вдохнём,

Выдохнем опять мы ртом.

**Заключительная часть**

Упражнение на расслабление всего организма «Снежная баба» выполняется под релакс – музыку «Мечты о лете».

**Инструктор:** Ребята, представьте, что каждый из вас превратился в снежную бабу. Огромную красивую, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

Дети ложатся на пол, отдыхают, расслабляются.

Построение в 1 шеренгу.

**Инструктор:** Ребята, мы с вами провели силовую тренировку. Как вы думаете, нам с вами есть, за что себя похвалить?

Было ли вам легко? Всё ли у вас получилось? Какое упражнение на сегодняшней тренировке оказалось самым трудным? Что нужно делать, чтобы было легко?

**Инструктор:** Молодцы! Вы все хорошо занимались, укрепили мышцы, поиграли. Были быстрыми, ловкими. Я для вас приготовила медали. Подумайте, какой медали вы сегодня достойны. Каждый из вас оценит свою работу на тренировке и возьмет ту медаль, какой он достоин.

Дети берут медали, приклеивают на футболку.

**Инструктор:** В 1 шеренгу становись! Занятие окончено!

**Приложение 5**

**Консультация для родителей на тему:**

**«Взрослые и дети, игровой стретчинг в семье»**

Все знают, что заставить ребенка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это очень необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения.

Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Уже среди воспитанников детских садов многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения опорно—двигательного аппарата. В настоящее время появилось много разных форм физкультурно-оздоровительной работы. Но мое внимание привлекла методика игрового стретчинга.

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. Детям нравится превращаться в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Игровой стретчинг я применяю на каждом своём занятии, уделяя ему лишь 5-6 минут, т.к. более длительные статические нагрузки могут быть утомительными.

Методика игрового стретчинга не имеет возрастных ограничений, можно начинать занятия с 3-х лет. Особенно важно с детьми заниматься дома вместе с мамой или папой! Эти совместные занятия принесут радость и удовлетворение не только ребенку, но и вам!

***Чем полезен стретчинг?***

- напряжение – расслабление - растяжение, отсутствие травм;

- статическое растягивание, значительно улучшает нашу гибкость;

- улучшается подвижность суставов;

- растягивая мышцы, мы увеличиваем нашу гибкость и ловкость;

- снимает мышечное напряжение;

-во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма;

- способствует лучшей координации движений, повышает способность двигаться;

- улучшается пластичность;

- появляется артистизм

- улучшает самочувствие и поднимает настроение;

- укрепляются мышцы спины, тем самым появляется красивая осанка.

***Основные правила стретчинга:***

* Все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц, не надо слишком усердствовать.
* Упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается.
* Дыхание должно быть ровным, задерживать дыхание не надо.

Вашему вниманию предлагается несколько упражнений игрового стретчинга, которые займут у вас и вашего ребенка не больше 10 мин:

1. **«Тянемся к солнцу»** — поставить ноги чуть шире плеч, соединить руки в замке, потянуться вверх ладонями, приподнимаясь на носки. Удерживайте положение 10 — 60 секунд.

При этом упражнении растягиваются мышцы спины, вытягивается позвоночник.

2. **«Велосипед»** —лечь на спину, руки положить на голову. Поднять ноги, носки оттянуть. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не касаясь при этом пола.

Оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и отчищает органы пищеварения.

3. **«Ходьба»** —сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади — высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя.

Предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки.

4. **«Кошка»** —встать на четвереньки, спина прямая. На раз! — поднять голову, максимально прогнуть спину. На два! — опустить голову, максимально выгнуть спину.

Избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций.

5. **«Змея»** —лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит при этом на полу. Задержатся на некоторое время, затем медленно вернуться в исходное положение.

Повышает внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются.

6. **«Ах, ладошки, вы, ладошки!»** - встаньте прямо, заведите руки за спину, соединяя ладони и вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Медленно отпустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните. Это упражнение для осанки.

7. **«Карусель»** - сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель! Для мышц рук, ног, живота.

8. **«Покачай малышку»** - сидя, поднимите к груди стопу ноги, обнимите ее руками. Укачивайте «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги. Развивает гибкость суставов ног.

9. **«Паровозик**» - сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами, а руками делайте круговые движения, имитируя движение колес. Остановитесь, теперь можно ехать назад. Для мышц спины, ног и ягодиц.

10. **«Птица»** - лежа на животе, поднимите руки вверх в стороны, прогнитесь. Машите руками, как птица крыльями. Мы полетели! Теперь можно отдохнуть. Отпустите руки и полежите на животе. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног.

11. **«Гусеница»** - встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так передвигается гусеница в поисках еды. Для мышц рук, ног.

12. **«Стойкий оловянный солдатик»** - плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер и началась качка. Но не страшно отважному солдатику. Чтобы стать такими же отважными, встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Когда подует сильный ветер, наклонитесь назад как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. А потом можно сесть на пятки и отдохнуть. Для мышц спины, живота и ног.

13**. «Ракета»** - сейчас будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимите ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимите нижнюю часть туловища. Ноги тянутся вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту! Три, два, один – пуск! Опускайте ноги, полежите на спине и отдохните перед следующим пуском. Для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

Надеюсь, упражнения вам понравятся! Будьте здоровы!