



Проект
«Игровой стретчинг»



Автор-разработчик:
Путятина Ольга Геннадьевна
воспитатель
МБДОУ №322 «Морозко»

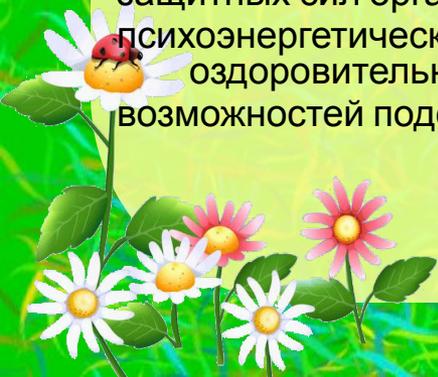
АКТУАЛЬНОСТЬ

«До тех пор, пока позвоночник гибкий – человек молод,
но как только исчезнет гибкость – человек стареет»
Индийские йоги

В наше время нет более важной и главной ценности, чем здоровье детей. Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников — одна из важнейших в жизни современного общества. Как добиться того, чтобы ребенок был здоров, что нужно делать для этого,

какие меры принять? В решении этого вопроса педагоги должны прийти к единому мнению: привлечение детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх и спортивных соревнованиях помогает развивать у них позитивное отношение к здоровой жизни. 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. Анализ работы, результаты обследований и наблюдений привели к выводу о необходимости применения новых методик. Моё 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

Оздоровительные

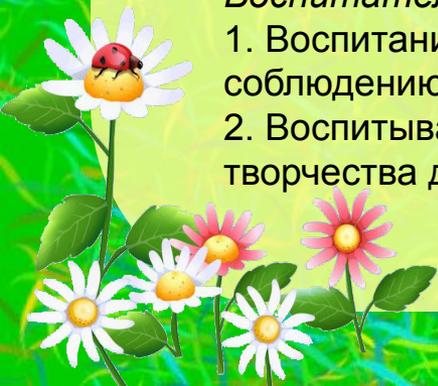
1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Формирование правильной осанки, укрепления свода стопы, гигиенических навыков.
3. Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.

Образовательные

1. Ознакомление детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила;
2. Формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
3. Расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.
2. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества движений



Новизна проекта: Внедрение в образовательный процесс новой методики и технологий по здоровьесбережению.

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

Гипотеза проектной деятельности:

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.

ЭТАПЫ РАБОТЫ

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

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

3 этап – диагностико-аналитический.



Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!
И без всякого сомненья
Есть хорошее решенье -
Бег полезен и игра
Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
Вот, поэтому ребятки
Будем делать мы зарядку.



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»

