

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированной направленности №4» города Сосновоборска

ПРОЕКТ «ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»

Подготовили:

АГЕЕНКО КРИСТИНА ЮРЬЕВНА

Воспитатель первой квалификационной категории

ИВАНОВА ТАТЬЯНА ЮРЬЕВНА

Инструктор по физической культуре

Сосновоборск, 2018г.



Актуальность:

Здоровье детей - это глобальная проблема, с каждым годом растет количество детей страдающих ожирением, сердечно -сосудистыми заболеваниями, нарушением речи, зрения, координации, деятельности органов дыхания.



Цель: Приобщение к здоровому образу жизни

через применение методики «игровой

Задачи «стретчинг»

1. Формировать правильную осанку ,профилактику плоскостопия.
2. Совершенствовать физические способности, развивать подвижность суставов, мышечную силу.
3. Развивать физические качества гибкость, выносливость, координацию.
4. Развивать и укреплять психологические качества внимание, воображение, память.
5. Воспитывать умения выражать творческие и двигательные способности.
6. Развивать сердечно-сосудистую, нервную системы, органы дыхания.



Участники проекта:

Дети старшего дошкольного возраста

Родители воспитанников

Воспитатели

Инструктор по физической культуре

Сроки реализации проекта:

С 1.12.2017 года по 28.02.2018 года



Предполагаемый результат:

- *улучшение физических качеств воспитанников (растяжка всех мышц и суставов и техники выполнения различных видов движений, что положительно влияет на внутренние органы, гибкость, осанку);*
- *развитие личностных качеств (физически- развитый, активный, любознательный, овладение необходимыми умениями и навыками);*
- *формирование культуры здорового образа жизни у всех участников образовательных отношений;*
- *приобщение детей к занятиям физкультурой;*



Этапы
реализации
проекта

1 этап -
Подготовительный

- Изучить теоретический материал о методе «игровой стретчинг»
- Разработать сценарий игровых занятий, комплексов упражнений стретчинга; учебно-тематический план, консультаций для родителей;
- Создать условия для безопасного проведения образовательной деятельности, ППРС
- Мониторинг



Этапы
реализации
проекта

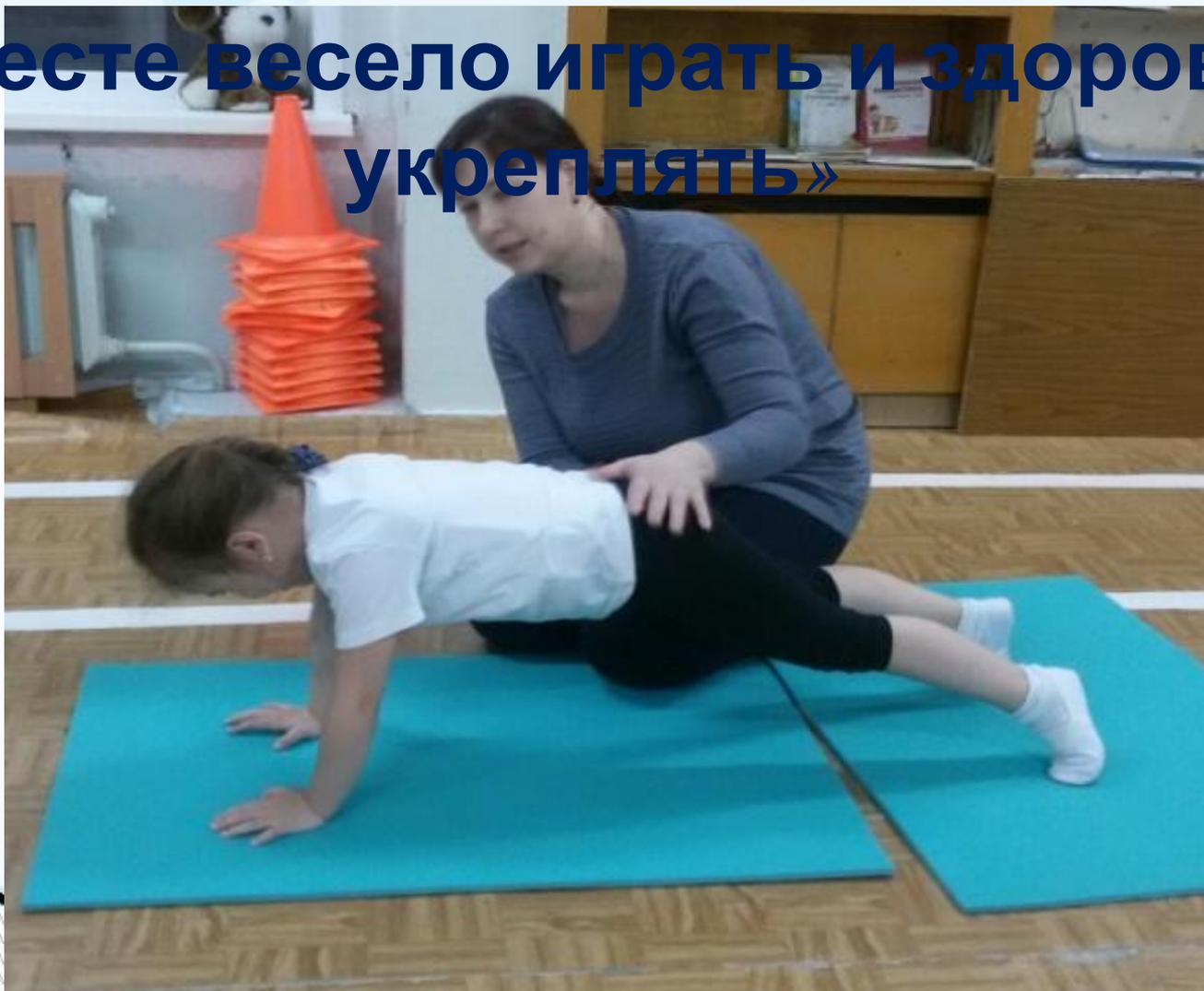
2 этап -
Основной

- Обучение и освоения детьми игрового стретчинга
- Мастер-класс для родителей и детей «Вместе весело играть и здоровье укреплять»
- Мастер –класс для педагогов ДООУ «Игровой стретчинг в оздоровлении детей»
- Физкультурный досуг с элементами игрового стретчинга по мотивам мультфильма «Маша и медведь» «День Варенья»
- Применение методики «Игрового стретчинга» в НОД по физическому развитию, утренней гимнастики и гимнастики после сна для пробуждения и поднятия настроения.
- Памятка для родителей «Сделайте своего малыша гибким»



Мастер – класс для родителей и детей

«Вместе весело играть и здоровье укреплять»







Мастер –класс для педагогов ДОУ «Игровой стретчинг в оздоровлении детей»









Этап
ы
реали
зации
проек
та

3 этап -
Заключительн
ый

- Диагностика физических развития детей: гибкости и равновесия.
- Разработка картотеки упражнений игрового стретчинга .



Применение
игрового
стретчинга в
режимных
моментах.



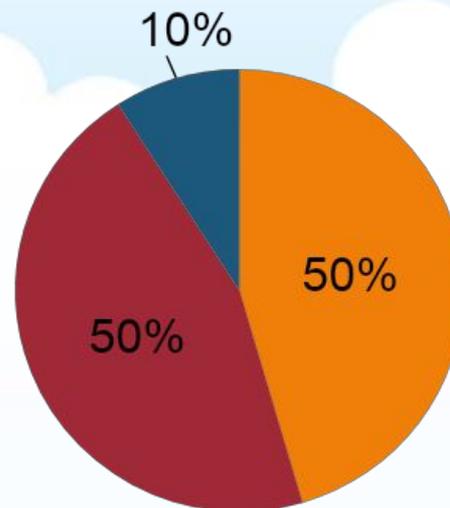
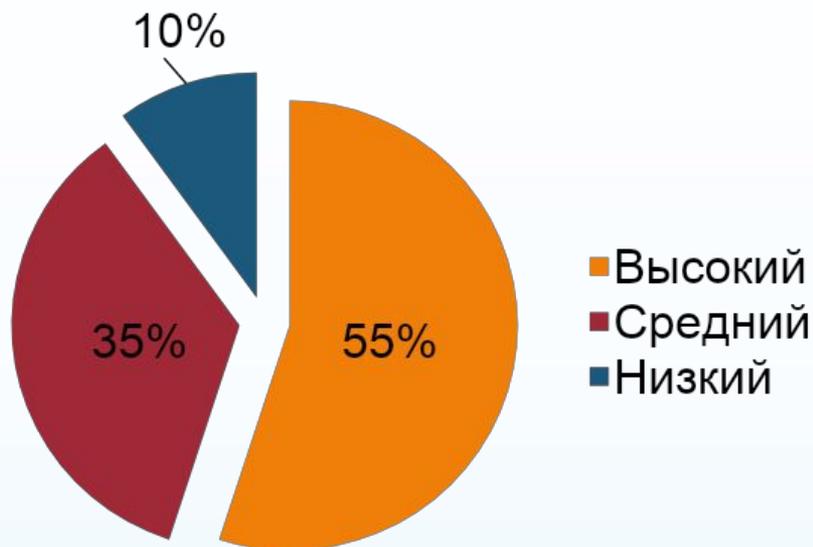




Динамика развития физических качеств детей.

□ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □ □ □



**Растяжки сопровождают нас всю жизнь.
Рождение – это растяжка.**

**Глубокий вдох, улыбка,
любое движение тела - растяжка.**

**Растяжки - это гибкость,
гибкость - это молодость, молодость - это
здоровье, активность,
хорошее настроение, раскрепощённость и
уверенность в себе.**



Спасибо за

