

Методическая разработка

по физическому развитию с применением здоровьесберегающих технологий на тему: «Игровой стретчинг у детей старшего дошкольного возраста».

Составитель: инструктор по физическому воспитанию

МБДОУ «Детский сад №52 «Золотой ключик»

Новикова Светлана Валериевна

Актуальность.

В Российской Федерации происходит модернизация системы образования с целью повышения качества образования, его доступности, поддержки и развития таланта каждого ребенка, сохранения его здоровья.

В настоящее время для большинства уровней и ступеней образования, включая дошкольное, установлены федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС).

Одним из важнейших принципов ФГОС является принцип интеграции образовательных областей в соответствии с их спецификой и возможностями. Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости и взаимодополняемости.

Принцип интеграции образовательных областей выступает как основополагающий принцип работы ДОУ. Специфика здоровьесберегающей деятельности заключается в том, что основным исследователем и субъектом управления является сам ребенок. При этом педагог лишь помогает ему обрести необходимую мотивацию, которая должна быть основана на индивидуальных потребностях, обеспечивать свободу выбора, предоставлять возможность получения необходимых знаний и навыков, чтобы организовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребёнка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира.

Таким образом, интегрированная ООД необходима для гармоничного развития личности ребенка.

Одной из главных задач в любом дошкольном образовательном учреждении является Охрана и укрепление здоровья детей. Занятия физической культурой должны стать одним из основных средств для оздоровления и профилактики различных заболеваний. Кроме оздоровительного характера, физическое воспитание укрепляет и психическое здоровье воспитанников.

Для проведения занятий с детьми в современном мире, разрабатываются технологии с использованием различных интегрированных подходов и инноваций. Особенности интегрированных занятий заключаются в четкости и информативности учебного материала, при этом занятие небольшое по объему и емкое, где конкретный предмет рассматривается с нескольких сторон в разных аспектах. Переключение детей на различные виды деятельности позволяет удерживать внимание детей, снять утомляемость и напряжение, при этом эффективность занятий будет повышаться. Благодаря чему, занятия переключаются друг с другом и можно отследить развитие ребенка во всех видах деятельности.

Для проведения данных занятий необходимо учитывать и возрастные особенности детей, благодаря чему появляется возможность осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного развития детей, исключая одностороннее развитие того или иного показателя.

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованы, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

Одной из современных методик физического развития детей является игровой **стретчинг**.

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

В ходе проведения занятия осуществляются следующие **задачи**:

1. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
2. Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.
3. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

4. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

Значение игрового стретчинга

- увеличивается подвижность суставов;
- мышцы становятся более эластичными и гибкими;
- повышается общая двигательная активность;
- упражнения направлены на формирование правильной осанки;
- воспитываются выносливость и старательность;

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Начинать занятия с детьми игровым стретчингом лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно.

Планирование работы в нашем детском саду построено таким образом, что одно занятие перекликается с другим. Педагоги могут отследить развитие ребенка по всем видам деятельности.

Одна из методик, которую я использую в своей работе инструктора по физическому воспитанию - игровой стретчинг. Автором методики является Е. В. Сулим.

Конспект организованной образовательной деятельности (ООД)

«Маленькое путешествие – в большой мир природы»

Цель: Формирование гармоничного физического развития через положительное отношение к окружающей природе у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучать двигательным умениям: лазанью под дугу с сохранением устойчивого равновесия; прыжкам на двух ногах с продвижением вперед.
2. Продолжать развивать глазомер при метании в цель, физические качества, внимание, воображение, умственные способности.

3. Закрепление знаний детей о характерных приметах осени, расширение представления детей о животном мире.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес к животному миру родного края, через здоровьесберегающие технологии – игровой стретчинг.
2. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.

Оздоровительные:

1. Формировать умение и навыки сохранения правильной осанки через физические упражнения.

Оборудование: гимнастическое бревно, дуги для лазанья (h-40 50 см), мат, аудиозапись, канат, наглядное пособие для игры, картинки для познания правил поведения в лесу, коврики по численности детей.

Методы и приемы: наглядный, словесный (беседа, чтение стихотворения, сказка), игровой (практический).

Формы организации: групповая, фронтальная, индивидуальная.

Место проведение: спортивный зал

Участники: дети старший дошкольный возраст (5-6 лет), воспитатель, инструктор физической культуры, музыкальный руководитель.

Предварительная работа:

- Образовательная область «Физическое развитие» - Научить детей строевым упражнениям, гимнастическим элементам.

- Образовательная область «Познавательное развитие» - Чтение стихотворений о правилах поведения в лесу, об окружающем мире, наблюдение за живой природой,

рассматривание иллюстраций об осени, беседы об осени, «Что нам осень подарила», «Животный мир», «Перелетные птицы». «Животный мир Адыгеи».

- Образовательная область «Социально-Коммуникативное» - Общение детей с педагогом и сверстниками в игре, совместная деятельность со сверстниками.

- Образовательная область «Речевое развитие» - Обучение связной речи, разучивание стихотворений об осени.

- Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие» - разучивание движений под музыку.

Ход ООД:

Час ть НО Д	Содержание материала	Дозиров ка темп дыхани е	Организационно – методические указания
1	<p><u>Вводная часть:</u></p> <p>Организация. Построение.</p> <p>-Инструктор: Ребята, какое сейчас время года?</p> <p>- Дети: Осень.</p> <p>- Инструктор: Сегодня мы вместе отправимся в маленькое, осеннее путешествие – в большой мир природы.</p> <p>- Готовы? Тогда в путь!</p> <p>- Равняйсь! Смирно!</p> <p>- Повороты на месте. Направо! Налево!</p>	1 мин.	<p>следить за осанкой,</p> <p>слушать внимательно команду;</p>

<p>другую. Серую шубку зайчик, меняет в белую. Чтобы быть незаметным в лесу зимой. Мы слышим крики перелетных птиц высоко-высоко в небе, с наступлением осенних холодов улетают в теплые края. Слева стоит красавица-рябина, на ней созрели гроздь спелых ягод. Медведь, увидев гроздь спелой рябину, пытается дотянуться до лакомства. Ветвь затрещала, ушел.</p> <p>1 «Ручеек»</p> <p>Исходное положение - упор присев, ладони рук вмести перед грудью.</p> <p>1-2- Медленно встать, руки вверх прямые;</p> <p>3-4- опуститься в исходное положение.</p> <p>2 «Гора»</p> <p>Исходное положение – стоя, руки вверх</p> <p>1-2- наклон вперед, руками касаться пола</p> <p>3-4- исходное положение.</p> <p>3 «Еж»</p> <p>Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища..</p> <p>1-2- сгибают ноги и руками притягивают их к груди (сгруппироваться)</p> <p>3-4- опускают ноги, поднимают руки вверх.</p>	<p>30с.</p>	<p>«Птица»</p> <p>«Медведь»</p> <p>Тело извивается то влево, то вправо;</p> <p>на выдохе наклон вперед, колени не сгибать.</p> <p>на выдохе произносят: «Бр-р-р»</p> <p>голову опустить вниз,</p> <p>голову держать прямо,</p>
--	-------------	--

<p>4. «Белочка»</p> <p>Исходное положение - в упор на ладони и колени.</p> <p>1-поднять вперёд правую (<i>левую</i>) руку,</p> <p>Левую (правую) ногу отвести назад,</p> <p>2-вернуться в и. п..</p> <p>5. «Зайчик»</p> <p>Исходное положение - стоя на коленях, голени и ступни вместе.</p> <p>1-опустить таз на пятки.</p> <p>2-таз опустить вправо, руки вперед прямые.</p> <p>3-исходное положение.</p> <p>4 – таз опустить влево, руки вперед прямые.</p> <p>6. «Птица»</p> <p>Исходное положение – стоя на одной ноге, руки в стороны</p> <p>7 «Медведь»</p> <p>И.п. - сед прямой угол, ноги согнуть в коленях, колени слегка развести в стороны,</p> <p>1-2- поднять правой рукой, правую ногу,</p> <p>3-4- исходное положение,</p> <p>1-4 - тоже другой ногой;</p>	<p>30с.</p> <p>30с.</p> <p>30с.</p> <p>30с.</p> <p>30с.</p>	<p>рукой тянутся вперед, отведение прямой ноги, ногу держать под прямым углом,</p> <p>спина прямая</p> <p>голень и стопы не разводятся,</p> <p>ногу отводить назад прямую, (равновесие).</p> <p>колени стараться выпрямлять</p> <p>Обращение к детям</p>
--	---	--

<p>- Если мы посмотрим далеко вперед... но что мы видим? Ветви деревьев поломаны, грибы, ягоды вытоптали, мусор кругом. Наверно не хорошие люди не знают правил поведения в лесу.</p>	30с.	
<p>Грустно и тоскливо стало. Небо затянуло тучи...</p>	30с.	
<p>Инструктор: -Мы продолжим наше путешествие. - Давайте вместе узнаем как нужно вести себя в лесу.</p>		<p>по ходу движения положить коврики на место.</p>
<p>По ходу движения детей встречает воспитатель. - Воспитатель вместе с детьми читает стихотворение о правилах поведения в лесу, дети отгадывают ответ, ищут знак «Правила поведения в лесу» подходящий к стихотворению, на полосе препятствий.</p>	1 мин.	<p>Знаки расставлены по залу. знак: « Не мусори!»</p>
<p>- Стоят деревья – великаны Их не жалеют хулиганы Ломают, не берегут Нельзя деревья обижать. Пускай они в лесу растут – Добро и красоту несут...(Не ломай деревья)</p>	2-3мин.	<p>знак: «Не ломай деревья и кусты!» знак: «Не обижай животных и насекомых!» знак: «Не разводи костер!»</p>

<p>- Природа – мать им жизнь дала</p> <p>У них у всех свои дела</p> <p>Ты их увидишь на пути –</p> <p>Не обижай, а отойди!</p> <p>Без животных лес, друг мой,</p> <p>Одинокий и пустой.(Не обижай животных)</p> <p>- Нельзя костер бросать в лесу.</p> <p>Костер в лесу несет беду.</p> <p>Пожар в лесу может случиться</p> <p>Без дома будет, зверь и птица.</p> <p>(Не разводи костер)</p> <p>- Чтоб было по лесу приятно гулять</p> <p>Не надо мусор бросать,</p> <p>Если лес не беречь, он погибнет</p> <p>И беда, всех людей настигнет. (Не мусори!)</p> <p>- Дети выполняют задание по круговой тренировке.</p> <p><u>Основные виды движения</u></p> <p>Полоса препятствий:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье под дугу прямо- локти положить на пол, боком- руками не касаться пола; 2. Прыжки с продвижением вперед через 		<p>показ полосы препятствий.</p> <p>«лисичка»,</p> <p>«зайчик»;</p> <p>прыжки – вправо, влево;</p> <p>равновесие – руки в</p>
---	--	---

3	<p>канат;</p> <p>3. Ходьба по бревну, высоко поднимая колено;</p> <p>4. Метание в цель (попадание шишек в корзину;)</p> <p>После полосы препятствий дети помогают убрать спортивное оборудование</p> <p>-Построение</p> <p>Инструктор: «На 1,2- рассчитайсь!», «2 номер- шаг вперед!»»</p> <p>Подвижная игра «Рябина и птицы»»»</p> <p>Дети делятся на две команды:</p> <p>Одна команда – это «ягоды рябины», другая «птицы»;</p> <p>Команда птиц говорит слова:</p> <p>«Ветер вдруг сильнее подул, Ягоды с рябины сдул. Ветер ягоды гоняет, Будто с мячиком играет»</p> <p>Команда ягод рябины: « Эти ягодки летят, К птичкам в клювик не хотят. Ягодки скорей, скорей,</p>	3-4мин.	<p>стороны;</p> <p>развивать глазомер;</p> <p>Группа выстраивается в 2 шеренги.</p> <p>-После слов команда птиц ловит команду ягод рябины. Ягоды стараются убежать. Ягоды рябины должны перебежать на противоположную сторону.</p>
---	---	---------	--

	<p style="text-align: center;">Птичкам будет веселей»</p> <p><u>Заключительная часть</u></p> <p>-Инструктор:</p> <p>- Перестроение в круг.</p> <p>-Инструктор: Ребята нам пора возвращаться, но сначала поиграем с вами в игру «Закончи предложение...». Я буду начинать говорить предложение, передавая вам мяч, а вы будете заканчивать предложение:</p> <p>- осенью солнце светит (как?)</p> <p>- осенью небо покрыто (Чем?)</p> <p>- осенью часто идут...</p> <p>- осенью листья на деревьях...</p> <p>- осенью день...?</p> <p>- осенью собирают...?</p> <p>- осень бывает...?</p> <p>- Молодцы ребята! Нам пора в группу.</p> <p>-Инструктор: Построение. «В одну шеренгу, стройся!»</p> <p>- Что вам понравилось?</p> <p>Организованный выход из зала.</p>	<p>3 мин</p> <p>2-3мин.</p>	<p>Ответы детей...</p> <p>(слабее, меньше,)</p> <p>(серыми тучами)</p> <p>(дожди)</p> <p>(желтеют, краснеют, вянут, опадают).</p> <p>(короче).</p> <p>(овощи, грибы, ягоды: клюква, брусника)</p> <p>(золотой, дождливой, унылой, урожайной, теплой, солнечной)</p> <p>Ответы детей.</p>
--	--	-----------------------------	--

Данное ООД направлена на создание условий социальной ситуации развития старших дошкольников (5-6 лет), открывающей возможности позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного морально- нравственного и познавательного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе соответствующих дошкольному возрасту видов деятельности (игры, восприятия сказки), сотрудничества со взрослыми и сверстниками в зоне ближайшего развития.