

Муниципальное бюджетное учреждение центр социальной помощи семье и детям «Семья»
во имя святой блаженной Ксении Петербургской

Рассмотрен
На педагогическом совете
Протокол № 1 от «07 сентября» 2019 г.

Утвержден
Приказ № 19 от «08 сентября» 2019 г.
Директор О.Я. Патола



**Среднесрочный проект
по физическому воспитанию:
«Игровой стретчинг»**

Проект подготовил:
воспитатель Переверзев А.П.

с. Горки, 2019 г

Актуальность.

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. Чаще страдают дети заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы. Именно они должны стать основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий. Но мое внимание привлекла методика игрового стретчинга. Почему он и что это такое?

Игровой стретчинг – оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. (Методика игрового стретчинга Назарова А.Г.)

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.

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. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную

деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д.

Тип проекта: практико-ориентированный.

Вид проекта: среднесрочный (сентябрь – декабрь 2019г.);

- по реализации: индивидуально-групповой;
- по содержанию: интегративный.

Цель: способствовать укреплению физического и психического здоровья детей и гармоничного развития личности каждого ребенка

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия.

2. Совершенствование психомоторных способностей школьников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.
- формировать навыки выразительности, пластичности движений.

3. Развитие творческих способностей занимающихся:

- развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор;
- воспитывать умения эмоционального выражения, закрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Участники проекта: дети, воспитатели.

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

Предполагаемые результаты:

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой системы, нервной системы;
- совершенствование мышечной силы;
- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развитие внимания, памяти;
- повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Необходимость реализации технологии сохранения и стимулирования здоровья воспитанников продиктована уменьшением контингента детей поступающих в центр с первой группой здоровья, причинами которого являются снижение двигательной активности детей. В связи с этим, сохранение психофизического потенциала, успешная адаптация к разнонаправленным нагрузкам школьного обучения зависит от готовности педагогов к использованию современных здоровьесберегающих технологий.

Теоретические основания здоровьесберегающих технологий обозначены в концепциях, определяющих сущностную основу здоровья, его сохранения и здорового образа жизни (В.Г. Макаренко, Т.Ф. Орехова и др.); в исследованиях проблемы формирования здоровьесберегающей компетентности школьников. Современные здоровьесберегающие технологии в учреждениях направлены на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса (дети, педагоги и родители). Реализуются в условиях охраны и укрепления здоровья детей, своевременного формирования жизненно необходимых двигательных умений и элементарных знаний о здоровом образе жизни. И формируют у детей и педагогов стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, стремление к физическому совершенствованию.

Виды здоровьесберегающих технологий в нашем учреждении классифицируются зависимости от поставленных целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения субъектов педагогического процесса в центре.

Классификация здоровьесберегающих технологий:

1. *Технологии сохранения и стимулирования здоровья*: стретчинг, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация.
2. *Технологии эстетической направленности*: гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная.
3. *Технологии обучения здоровому образу жизни*: физкультурное занятие, проблемно-игровые технологии, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж.
4. *Коррекционные технологии*: арттерапия, технологии музыкального воздействия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика.

Одной из эффективных здоровьесберегающей технологий является стретчинг.

Стретчинг (растягивание) - это комплексные упражнения, которые положительно влияют на весь организм, улучшая самочувствие человека, способствуют растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей, содержат в себе основу лечебной физкультуры. Рекомендуются детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Выделяют четыре метода проведения стретчинга. Первый - это **балистический метод**, который основан на весе тела и его силе. Эффект упражнений зависит от силы движений и скорости выполнения при которых намного быстрее происходит растяжение мышц.

Второй метод - **медленный**, при котором мышцы растягиваются очень медленно до максимума без болезненных ощущений. Этот метод можно назвать ритмической гибкостью, часто используется для разминки.

Третий метод - это *статистический*, используется в практике йоги, когда упражнения выполняются медленно, плавно с маленькой задержкой каждой позиции.

Четвертый метод - *пассивный* – упражнения на растяжку тех или иных частей тела помогает выполнить партнер, а сам выполняющий находится в покое.

Основные правила стретчинга:

1. Все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц.
2. Упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается.
3. Дыхание должно быть ровным, задерживать дыхание не надо.
4. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Основные принципы организации занятий:

Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.

Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Приемы обучения ребенка движениям игрового стретчинга.

Все методы обучения движениям взаимосвязаны. Каждый включает в себя систему приемов, которые объединяются для решения обучающих задач.

При обучении используются разнообразные приемы. Они направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие ребенка.

Методические приемы выбираются в соответствии с программным содержанием двигательного материала, возрастными и типологическими особенностями, степенью владения движениями, общим развитием ребенка. Целесообразный подбор приемов позволяет воздействовать на все анализаторные системы ребенка, активизировать его сознание, самостоятельность и творчество при выполнении двигательных заданий.

Наглядно-зрительные приемы обеспечивают: правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве.

Приемы, предполагающие **тактильно-мышечную наглядность**, основаны на непосредственной помощи воспитателя, который прикосновением к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей тела. Например, чтобы ребенок перестал сутулиться и принял правильное физиологичное положение тела, воспитатель проводит рукой по спине; или если ребенок затрудняется сделать наклон вперед, воспитатель поможет ребенку наклониться пониже. Использование этого приема должно быть кратковременным. В противном случае ребенок привыкает к помощи взрослого и не стремится к самостоятельному качественному выполнению движения.

Наглядно-слуховые приемы способствуют звуковой регуляции движений. Они осуществляются под музыку, песни, ритм бубна, барабана, сопровождаются чтением стихотворений. Использование слуховой наглядности не только улучшает качество движений, регулирует темп и ритм, но и вызывает у ребенка эмоциональный подъем, желание выполнять движения.

Приемы *вербального (словесного) метода* играют важную роль в обучении ребенка движению. Воспитатель дает краткое одновременное описание и объяснение физических упражнений, которое опирается на двигательный и жизненный опыт ребенка, его представления. Свои пояснения воспитатель сопровождает конкретным показом движений и его отдельных элементов. К вербальным приемам относятся также указания о выполнении движения, беседа, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр; уточнение сюжета или последовательности двигательных действий и т.п.; вопросы, которые задаются ребенку воспитателем до начала выполнения физических упражнений для выяснения осознанности последовательного выполнения двигательных действий или проверки имеющихся представлений об игровых действиях, образах, уточнении игровых правил.

Широко используются распоряжения, сигналы. Они требуют различной интонации, динамики и выразительности

Широко используется художественное слово: загадки, речитатив, стихи.

К вербальным приемам относится образный сюжетный рассказ. Сюжет рассказа, его содержание должно быть понятно детям. Поэтому использование этого приема требует планирования и продумывания педагогом предшествующей работы, с тем, чтобы у ребенка было сформировано представление об обыгрываемом сюжете.

Организация проведения занятий игрового стретчинга.

Упражнениями стретчинга можно заниматься индивидуально или в группе. При групповых занятиях учитываются возрастные особенности детей. В каждой группе занимается не более 10 детей. Время проведения одного занятия составляет в среднем от 25-30 минут.

Занятия игрового стретчинга состоят из трех частей, сочетающие динамические и статические формы работы мышц под музыкальное сопровождение.

1. Вводная часть:

- Упражнения игровой ритмики
- Танцевальные упражнения
- Упражнения на внимание и координацию движений

2. Основная часть. На каждом занятии с детьми проводится новая сюжетно-ролевая игра в виде:

- Сказочных путешествий (в зоопарк, в лес, в джунгли, на необитаемый остров, в морское царство, на Луну и т. д.).

- Фантазий, когда дети сами придумывают встречи с животными, насекомыми, людьми и т. д.

- По заранее подготовленному на основе сказки сценарию (дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказок).

Каждое занятие для детей:

- новая игра и сюжет.
- обучение новым упражнениям и закрепление старых.
- 9-10 упражнений в чередовании на различные группы мышц под спокойную музыку с включением мимических упражнений (удивление, страх, гнев, радость и т. д.): 2-3 упражнения для мышц живота путем прогиба назад; 2-3 упражнения для мышц спины путем наклона вперед; 1 упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов; 2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса; 1-2 упражнения для укрепления мышц ног; 1-2 упражнения для развития стоп; 1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие.

3. Заключительная часть – постепенный переход организма ребенка к другим видам деятельности: игровые танцы под знакомую детям музыку, танцевальные игры, подведение итогов занятия.

Мониторинг

Тестирование на подвижность

1.Голеностопный сустав

Разгибание ног в голеностопном суставе при выпрямленном колене. При нормальной подвижности угол между поверхностью пола и ногой должен составлять 50-60 градусов.

2. Тазобедренный сустав

Разгибатели бедра и сгибатели колена (мышцы задней поверхности бедра). Тестирующий берется за поднимаемую ногу (одна рука кладется сверху на колено, предотвращая его произвольное сгибание, а другая захватывает снизу голеностоп). Ноги расслаблены. При нормальной растяжимости мышц задней поверхности бедра и подвижности в тазобедренном суставе угол между ногами составляет 60 – 70 градусов.

3. Сгибатели бедра – разгибатели колена. Лечь на живот, согнуть ногу в колене и с помощью рук попытаться коснуться пяткой ягодицы. При этом бедро сгибаемой ноги не должно отрываться от пола. В норме пятка должна касаться ягодицы при разогнутом тазобедренном суставе. При недостаточной гибкости подвздошнопоясничной мышцы возникает произвольное компенсаторное сгибание ноги в тазобедренном суставе. При недостаточной гибкости прямой мышцы бедра испытуемый произвольно изгибает спину назад. Изменение гибкости тестируемой группы мышц в процессе тренировок можно определять по уменьшению или увеличению расстояния от колена согнутой ноги до пола.

4. Разведение ног в тазобедренных суставах

Раздвинуть ноги как можно шире при условии, что туловище должно быть направлено строго вверх, а стопы – вперед. Руками можно опираться о гимнастическую стенку. В норме угол между ногами должен составлять не менее 90 градусов.

5. Супинация ноги в тазобедренном суставе

Сесть на стул. Одну ногу поднять, согнуть и положить на колено другой ноги. В норме голень согнутой ноги приводится с помощью рук в горизонтальное положение.

6. Разгибание плеча вверх

Сесть на стул, поднять руки, согнуть их так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. В норме кончики пальцев скрещенных рук должны касаться нижнего края лопаток.

7. Наклоны вперед

Встать прямо, соединив ноги. Наклониться вперед, не сгибая при этом ноги и свесив расслабленные руки вниз. В норме кончики пальцев должны касаться пола. Это достижение свидетельствует о хорошей гибкости позвоночника и хорошей растяжимости задней поверхности бедра.

8. Наклоны назад

Лечь на живот. Стопы просунуты под планку гимнастической стенки или прижимаются к полу партнером. При выполнении теста следить за тем, чтобы передняя поверхность бедер не отрывалась от поверхности пола за счет разгибания спины назад. Большому давлению подвергаются суставные поверхности и отростки позвонков. Поэтому при возникновении болей у тестируемого упражнение следует прекратить. В норме расстояние между грудной костью и полом должно составлять 10 – 20 сантиметров.

9. Наклоны туловища в сторону

Встать спиной к стене, расстояние между стопами 30 см, сделать наклон туловища в сторону, не допуская отклонения тела назад. Ягодицы не должны смещаться вдоль стены вслед за туловищем. В норме кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

10. Повороты туловища в сторону

Сесть на стул и развести ноги, как минимум, на 50 сантиметров и упереться руками в колени. Не меняя положения таза и ног, развернуть туловище как можно дальше назад. В норме при повороте в сторону-назад тестируемый видит поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии 2 метров сзади.

Критерии оценки умений и навыков воспитанников

Высокий уровень: у ребенка развиты физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость); ребенок умеет правильно принимать исходное положение по названию; умеет самостоятельно выполнять изученные упражнения; верно и качественно выполняет упражнения; умеет самостоятельно придумывать новые сюжеты и композиции, используя знакомые упражнения.

Средний уровень: у ребенка развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость); ребенок умеет принимать исходное положение при его расшифровке; умеет выполнять изученные упражнения с возможным объяснением и показом взрослого; верно и качественно выполняет упражнения; умеет строить новый сюжет с небольшой помощью педагога.

Низкий уровень: у ребенка недостаточно развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость); ребенок не может самостоятельно принять исходное положение и выполнить знакомое упражнение; неверно и некачественно выполняет упражнения; не может построить новую сюжетную линию даже с небольшими подсказками педагога.

Этапы реализации проекта

1 этап. Организационно-подготовительный

Сбор информации и проектирование воспитательно-образовательной деятельности. Подборка материала для разработки сценариев игровых занятий. Подборка музыкального сопровождения. Создание предметно-развивающей среды.

2 этап. Основной, практический.

Обучение детей методу игрового стретчинга с освоением дыхательных упражнений и упражнений на релаксацию. Организация и проведение проблемных и обучающих семинаров для педагогов. Изготовление картотеки схем имитационных движений игрового стретчинга проекта.

3 этап. Заключительный, итоговый

Анализ результативности проекта - презентация результатов работы над проектом. Соотнесение результатов с заявленными целями. Обобщение опыта по теме «Игровой стретчинг».

План реализации проекта

№ занятия	Дата	Название занятия
сентябрь		
1		Доклад «Основные принципы организации занятий игровым стретчингом»
2		«Путешествие цыпленка» Укрепление: - мышц тазового пояса, бедер ног; - мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед; - поясничной области позвоночника. Способствование лучшей растяжке мышц спины и ног. Укрепление и развитие мышц стоп. Развитие творческого мышления и воображения детей.
3		«В поиске друзей» Способствование формированию правильной осанки. Содействие профилактике плоскостопия, развития чувства ритма, координации движений. Развивать мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость. Содействовать развитию памяти, внимания воображения.
4		«Странный крокодил» Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба вперед и назад. Укрепление поясничной области позвоночника. Способствование лучшей растяжке мышц спины, ног. Укрепление мышц стоп. Развитие творческого мышления и воображения детей.
октябрь		
5		«Хвастунишка» Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба вперед и назад. Укрепление поясничной области позвоночника. Способствование лучшей растяжке мышц спины и ног. Укрепление мышц стоп. Развитие творческого мышления и воображения детей.
6		«Три перышка» Укрепление мышц ног, бедер, тазового пояса. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба вперед и назад. Укрепление поясничной области позвоночника. Способствование лучшей растяжке мышц спины, ног. Укрепление мышц стоп. Развитие творческого мышления и воображения детей.
7		«Синичка» Регулирование работы вестибулярного аппарата. Развитие грациозности и ловкости. Предупреждение развития плоскостопия, развитие подвижности суставов, способствование пластичности движений, улучшению осанки.

8		<p align="center">«Волшебная палочка»</p> <p>Овладение нетрадиционными способами оздоровления, способствующих подвижности суставов и связок; развитие согласованности речи и движения, слуховое внимание и память, развитие артикуляционной, мелкой и общей моторики. Развитие координации движений, быстроты и ловкости. Воспитание желания проявлять вол, терпение во время выполнения упражнений.</p>
ноябрь		
9		<p align="center">«Ворона и канарейка»</p> <p>Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног, мышц плечевого пояса. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба вперед и назад. Укрепление поясничной области позвоночника. Способствование лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развитие творческого мышления и воображения детей.</p>
10		<p align="center">«Просто так»</p> <p>Обучение культуре движений, раскованному владению своим телом, укрепление мышц детей, повышение двигательной активности, выносливости. Развитие гибкости и активности. Формирование потребности в здоровом образе жизни.</p>
11		<p align="center">«Путешествие в природу»</p> <p>Обучение детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма. Воспитание нравственных качеств.</p>
12		<p align="center">«В гостях у феи Грации»</p> <p>Развитие сил основных мышечных групп, способствование растяжению и укреплению связок. Совершенствование функциональных возможностей организма. Формирование чувств радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений. Воспитание ответственного отношения к правилам при выполнении физических упражнений.</p>
декабрь		
13		<p align="center">«Зимнее путешествие»</p> <p>Способствование формированию правильной осанки. Содействие профилактике плоскостопия, развитие чувства ритма, координации движений. Развитие мышечной силы, ловкости, гибкости, выносливости. Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.</p>
14		<p align="center">«Веселый зоопарк»</p> <p>Способствование формированию правильной осанки. Укрепление силы мышц ног, спины, живота, рук. Развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.</p>
15		Презентация отчета по проекту.