**Обобщение педагогического опыта**

**воспитателя: Субботкиной Ольги Александровны**

Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №20» г.о. Саранск

по теме: **«Использование методики игрового стретчинга в работе с детьми дошкольного возраста через проектную деятельность».**

Проект **«Игровой стретчинг».**

**Обоснование актуальности и перспективности опыта. Его значения для совершенствования учебно-воспитательного процесса.**

В 2013 году я начала работу в инновационном направлении над темой: «Использование методики игрового стретчинга в работе с детьми дошкольного возраста через проектную деятельность» в образовательном процессе дошкольной образовательной организации.

Вопрос здоровьесбережения детей в моей работе всегда был приоритетным. Начиная свою педагогическую деятельность, изучила огромное количество методической литературы и пришла к выводу, что необходимо искать инновационные методы для оздоровления детей. Многие годы выбирала темы самообразования связанные с физическим развитием дошкольников. Искала эффективные методики по формированию основ здорового образа жизни.

Быть в движении – значит быть здоровым! Эти слова слышал каждый и не раз. Регулярная физическая активность  стимулирует необходимость вести здоровый образ жизни.

Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» №о273-Фз, включает в себя статью «организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ организуют и создают условия для охраны здоровья обучающихся, для профилактики заболеваний и оздоровления детей, для занятия ими физической культурой и спортом, пропагандируют и обучают навыкам здорового образа жизни» (глава 4, статья 41).

Вопросы здоровья и развития детей актуальны не только для родителей, но и для воспитателей детских садов. Не секрет, что с каждым годом растёт количество  ослабленных детей. Как сохранить и укрепить здоровье? Каким образом помочь привить любовь к здоровому образу жизни? Эти вопросы по-моему, задаёт себе каждый педагог. На мой взгляд, значительную роль в решении этих проблем может сыграть эффективная система физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих инновационные формы работы. Одной из таких форм является – использование игрового стретчинга, его элементов, не только в организованной деятельности с детьми, но и в свободное время. В процессе занятий активизируются защитные силы организма, формируются навыки овладения своим телом, высвобождаются творческие и оздоровительные возможности подсознания детей.

**Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта**.

С введением ФГОС в дошкольное образование перед нами педагогами поставлены новые задачи, для решения которых необходимо искать инновационные формы, методики, технологии. Коллектив нашего детского сада не исключение. Укрепление здоровья детей дошкольного возраста в нашей работе всегда было приоритетным. Педагогический коллектив МДОУ «Детский сад №20 комбинированного вида» пятый год работает в инновационном режиме по теме: «Создание инновационной модели ДОУ по укреплению здоровья ребенка средствами физической культуры». Целью нашей работы является создание в детском саду необходимых условий для наиболее оптимального сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

Как активный участник общего процесса, я уделяю огромное внимание обучению детей навыкам здорового образа жизни, применяю на практике следующие инновационные технологии игровой стретчинг, динамические паузы, подвижные оздоровительные и народные игры, бодрящую гимнастику, точечный массаж, су-джок терапию. Наблюдения показывают, что дети с огромным удовольствием принимают участие в процессе такой деятельности. Повысился интерес к педагогическому процессу и у родителей воспитанников.

Чтобы ребенок чувствовал себя счастливым и был способен лучше адаптироваться, преодолевая трудности, необходимо иметь положительное представление о себе. Посредством игрового стретчинга я стремлюсь заложить у детей основы здорового образа жизни, развиваю его внутренний мир, помогаю ему лучше узнать и понять самого себя. Тем самым создаю положительный настрой на занятия.

Первоочередная цель моей работы удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении; совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения.

«Игровой стретчинг» - здоровьесберегающая педагогическая технология, включающая в себя систему мер, обеспечивающих сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

**Теоретическая база опыта.**

Двигательная активность детей занимала важное место в трудах великих ученых-педагогов: Я.А. Коменского, П.Ф. Лесгафта, К.Д. Ушинского, А.С. Макаренко, Е.А. Покровского, Проблемой развития физических качеств и воспитания в человеке основ здорового образа жизни занимался ученый - физиолог А.П. Ухтомский, педиатр и педагог Ю.Ф. Змановский. Они полностью проанализировали опыт нетрадиционных техник развития движений и оздоровления, которые существовали на протяжении многих веков в истории человечества. В современном обществе эти вопросы привлекли внимание ученых О.А. Лосева, С.В. Голубева, Б.Г. Егоров, которые в свою очередь разработали нетрадиционные технологии оздоровления детей дошкольного возраста. М.Д. Маханевой составлены целые комплексы оздоровительных мероприятий и подробные рекомендации к ним.

Необходимость использования здоровьесберегающих технологий затронуты в работах В.В.Колбановой, Л.Г.Татарниковой, В.П.Петленко, подтверждающих, что здоровье человека более чем на 60% зависит от его образа жизни.

В своей работе я опиралась на следующие разработки: А. Г. Назарова «Игровой стретчинг», «Типография ОФТ», Спб.:2005

Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг, изд. «Сфера», 2012.

**Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приёмы воспитания и обучения.**

**Актуальность.** 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 дошкольного возраста. И это не просто статистические данные, это факт. Поэтому самой актуальной проблемой нынешнего времени считаю укрепление здоровья детей. В.А.Сухомлинский в своих трудах писал: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя».

Анализ моей работы, результаты наблюдений привели к выводу о необходимости применения новой современной методики. Моё внимание привлекла инновационная технология 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. Совершенствование физических способностей: развивать выносливость, мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), скоростные, силовые и координационные способности.

*Образовательные*

1. Знакомство детей с терминами: здоровый образ жизни, физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила.

2. Формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с индивидуальными особенностями.

3. Расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физкультурным занятиям, 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 подвижных играх.

2. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества движений.

**Новизна проекта**: Введение в образовательный процесс новейшей стретчинг-технологии.

**Тип проекта:** практико – ориентированный.

**Вид проекта**: долгосрочный.

**Практическая значимость:**  каждодневное проведение упражнений игрового стретчинга, использование отдельных элементов и включение их во все физкультурно-оздоровительные формы работы с детьми приводит к общему укреплению, развитию организма подрастающего поколения. Создание и разработка комплексов упражнений игрового стретчинга для детей, перспективных планов по возрастным группам, методических разработок для родителей и педагогов, подборка музыкального сопровождения, формирование картотеки упражнений, обобщение опыта проектной деятельности в пособие «Игровой стретчинг» с последующим размещением на сайте ДОУ.

**Гипотеза проектной деятельности:**

1. Повышение уровня физической подготовленности, развития физических и  коммуникативных качеств у детей.

2. Стабилизация эмоционального фона у детей.

3. Снижение уровня заболеваемости.

4. Потребность в ведении здорового образа жизни.

**Методическая основа:** А. Г. Назарова «Игровой стретчинг», «Типография ОФТ», Спб.:2005

Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг, изд. «Сфера», 2012.

**Материально – техническое обеспечение:** коврики размером 120\*70 для каждого ребенка, музыкальное сопровождение с композициями для релаксации, картотека упражнений игрового стретчинга.

**Состав участников группового проекта:** дети старших и подготовительных к школе групп, старший воспитатель, воспитатели, инструктор по физической культуре, медицинская сестра, родители.

**Этапы реализации проекта: 2013-2019**

**Этапы реализации проекта**

1 этап — информационно-аналитический: обоснование актуальности выбранной темы, мотивация её выбора, формирование цели и задач проектной деятельности, определение конечного результата, повышение уровня профессиональной компетенции (участие в дистанционном курсе обучения по мастер-классу «Игровой стретчинг для дошкольников и младших школьников», получение сертификата), определение объёма материала, который будет использован в работе с детьми.

2 этап — проектировочный: упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе занятия, состоят 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. Это самый доступный для дошкольников способ восприятия двигательной деятельности.

3 этап – диагностико-аналитический.

**Анализ результативности.**

Педагогическое наблюдение показывает, что применение методов игрового стретчинга способствовало: развитию эмоционально-волевой сферы, умению детей взаимодействовать между собой, со взрослыми; возникновению у детей личностной и нравственной саморегулирования; осмыслению социального значения общепризнанных нравственных норм и правил.

При оценке физического качества ребенка учитываются отдельные качественные стороны его двигательных способностей: выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения (тест), предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Мониторинг отдельных сторон физических качеств является важной для выявления особенностей развития ребенка, составления и реализации индивидуальной работы с ним.

Изучая данную тему и работая по ней много лет можно сделать определенные выводы о том, что показатели уровня физического развития детей за три года (с момента начала работы до выпуска в школу) в среднем выросли от 30% до 70%. Делая вывод можно сказать, что игровой стретчинг способствует развитию у детей дошкольного возраста выше перечисленных физических качеств. В данный момент продолжаю активную работу по применению технологии игрового стретчинга с новой группой детей. И положительная динамика уже видна.

В данный момент продолжаю активную работу по применению технологии игрового стретчинга с новой группой детей. И положительная динамика позволяет сделать вывод о том, что выбор методики был сделан не случайно.

Таким образом, игровой стретчинг можно считать эффективной оздоровительной технологией. Аргументированный подбор содержания и методов развития физических качеств - важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

Педагогическое наблюдение по разработанным критериям в процессе занятий игровым стретчингом позволяет определить характер индивидуальной работы с детьми в свободное время.

**Трудности и проблемы при использовании данного опыта**

В работе над темой «Игровой стретчинг» я не испытывала трудностей. Непринужденность обстановки, расслабляющая музыка, бесконечность вариаций, нацеленность воспитателя на создание у детей эмоционального подъема - все это создает у детей состояние особого психологического комфорта.

Организация занятий игровым стретчингом не требует наличия особого оборудования. Но высокая квалификационная подготовка руководителя обязательна. Поэтому, прежде чем приступить к реализации данного проекта мною был пройден дистанционный курс обучения по мастер-классу «Игровой стретчинг для дошкольников и младших школьников» и получен сертификат.

**Адресные рекомендации по использованию опыта**

Обобщение опыта пятилетней работы по проекту «Игровой стретчинг» будет полезно педагогам, инструкторам по физической культуре, родителям, заинтересованным в оздоровительных методиках. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий, в том числе игрового стретчинга повысят результативность воспитательно-образовательного процесса, сформируют у детей, педагогов и родителей ценностные ориентации, нацеленные на сохранение и укрепление здоровья.

В дальнейшем планирую распространение педагогического опыта работы по инновационной технологии на семинарах нашего города, образовательных порталах, в печатных изданиях.

Материал инновационной деятельности, разработанный Ольгой Александровной, а также пособие по обобщению опыта «Игровой стретчинг» представлены на сайте [**http://ds20sar.schoolrm.ru**](http://www.schoolrm.ru/detsad_sar/ds20sar/life/methodical-recommendations/?clear_cache=Y)

### МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

### «ДЕТСКИЙ САД № 20 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

### КОНСПЕКТ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

### «СКАЗКА ПРО КОТЕНА ПУШИСТИКА»

### (с детьми старшей группы)

### Подготовила и провела:

### Субботкина Ольга Александровна

### воспитатель высшей квалификационной категории

### САРАНСК, 2019 год

**Цели:**

1. Обучать детей имитационным движениям игрового стретчинга.

2. Учить овладению детьми навыков совершенного управления своим телом «мышечная радость».

3. Развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, гибкость; развитие психических качеств: внимание, память, воображение.

4. Создание условий для положительного психо-эмоционального состояния детей.

5. Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

6. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества движений.

**Оборудование:**

Музыкально-ритмическая или релаксационная композиция, коврик для каждого ребенка.

1-Я ЧАСТЬ ВВОДНАЯ

Ребята, мы с Вами сегодня отправимся в маленький волшебный городок, в котором живет маленький котенок, по имени Пушистик. У кого из Вас есть дома котик? (дети отвечают). А дорога в маленький город, где живет наш герой длинная и не простая, нам нужно быть очень сильными, чтобы наши ножки не устали. Вы же сильные (дети отвечают). Давайте отправимся в путь, и покажем какие мы сильные. А сопровождать нас в дороге будет яркое и теплое солнышко. И так друзья, в путь…

Дети вместе с педагогом выполняют движения под песенку «СОЛНЫШКО ЛУЧИСТОЕ»

2-Я ЧАСТЬ ОСНОВНАЯ

Сказка про котенка Пушистика.

В маленьком городке жил веселый котенок Пушистик

(дети встают на четвереньках, выгибают спину и поднимают голову, изображая котенка).

Однажды солнечным утром котенок проснулся, хорошенько потянулся

(стать на колени, руки поднять вверх, ладони сложены вместе, затем медленно наклониться вниз, пока лоб и ребра ладоней не коснутся пола)

и быстренько побежал играть на чердак. (Упражнение "Бег". Дети лежат на животе, руки под подбородком. Ноги поочередно сгибаются в коленях).

Но когда котенок поднялся по лестнице, он увидел, что на двери чердака висит огромный замок. (Упражнение "Замок". Правая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; левая, согнутая в локте, заносится за спину ладонью наружу. Взять пальцы обеих рук в "замок", левой рукой потянуть вниз. Вернуться в исходное положение. Повторить, сменив руки.)

Пушистик сидел (дети сидят на пятках) и огорченно взирал на дверь. Вдруг котенок вспомнил, что давно не было в саду, где созрели душистые яблоки и груши. Не теряя времени, он побежал в сад (упражнение "Бег").

В тени деревьев котенок любовался красочными бабочками (дети сидят, поджав ноги, по-турецки), которые кружились и перелетали с цветка на цветок

(дети показывают бабочек: сидят на пятках, руки на пояс и машут "крылышками").

Вдруг Пушистик услышал странный скрежет и испуганно притих в траве

(дети сидят на пятках).

Набравшись мужества, он обернулся и увидел ... лягушонка, который квакал возле него.

(Упражнение "Лягушонок". В положении стоя, ноги широко расставлены, руки согнуты в локтях, имитируя лапы лягушки. Ребенок приседает, разводя колени в стороны).

Котенок не мог удержаться и от смеха начал кататься по траве.

(Исходное положение: сидя, ноги согнуты в коленях. Руки обхватывают колени, голову прижимают к коленям, осторожно перекатываются на спину и возвращаются в исходное положение).

Целый день Пушистик и лягушонок прыгали наперегонки в саду (дети подпрыгивают на месте).

Когда солнышко начало садиться, котенок решил вернуться домой. Он важно ступал по двору и мечтал, чтобы быстрее наступил новый день, чтобы вновь встретиться с лягушонком.

(Дети маршируют, стоя на одном месте, высоко поднимая колени. Спина прямая.)

И нам с Вами ребята тоже пора возвращаться домой.

3- Я ЧАСТЬ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ.

Дети выполняют танец – игру «Долго шли мы по дороге»

**Список использованных источников:**

1. А. Г. Назарова «Игровой стретчинг», «Типография ОФТ», Спб.:2005 2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг, изд. «Сфера», 2012.