



**ГОРОДСКОЙ КОНКУРС  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
МАСТЕРСТВА  
«УЧИТЕЛЬ ГОДА – 2019»**

**КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ «Описание опыта работы»**

*Бутакова Д.В., воспитатель  
по физической культуре и оздоровительной работе  
МБДОУ «Детский сад №138»*

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА**

*«Мы ставим перед собой задачу решать массу проблем,  
но одна из главнейших – это здоровье нации»  
В.В. Путин*

Дети — это наше будущее, поэтому первостепенной задачей Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО) является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. В этой связи, актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

С каждым годом показатель здоровья детей ухудшается, и все больше детей еще до того, как поступают в школу, начинают испытывать проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

Увеличение количества детей с различными отклонениями в состоянии здоровья делает эту задачу приоритетной, поэтому дошкольное образовательное учреждение призвано создавать необходимые условия для организации физкультурно-оздоровительной работы.

Однако, в дошкольных образовательных учреждениях проведение физкультурных занятий в традиционной форме не всегда позволяет решать задачи по развитию гибкости, поэтому необходимо было изучить новые подходы в работе и особое внимание привлекла методика игрового стретчинга.

Э.Я. Степаненкова в своем пособии «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» указывает, что «стретчинговые» движения являются одним из важных средств развития гибкости. Она дает такое

определение: «Стретчинг – это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах».

В.А. Сегаль считает, что стретчинговые движения лаконичны, понятны, быстро вводят ребенка в рабочий ритм. Этому способствует сочетание выполнения движений со словом.

Для работы с детьми выделяют игровой стретчинг. Что же такое игровой стретчинг? По мнению А.Г. Назаровой «Игровой стретчинг – это медленные движения, которые воздействуют на мышцы по всей глубине». Е.В. Сулим дает определение: «Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме». Далее она говорит о методике: «занятие проводится в виде сюжетно – ролевой или тематической игры, в которую входят несколько упражнений на различные группы мышц. Дети изображают различных животных и выполняют упражнения под музыку. С помощью игрового стретчинга занятия физкультурой можно превратить в увлекательную игру – сказку, где дети становятся персонажами». Согласно высказыванию Н.А.Фоминой: «Основная интрига сказки позволяет сохранить психоэмоциональный настрой на протяжении всего занятия. А, как известно, эмоционально положительный фон помогает ребенку освоить любой изучаемый материал. Отодвигается фаза утомления, поддерживается работоспособность организма».

О.Ф. Горбатенко считает, что: «Упражнения игрового стретчинга способствуют повышению физической подготовленности занимающихся, развитию их двигательных способностей, а также содействуют профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Во время растяжения к мышцам приливает больше крови и мышцы становятся эластичными». Все ученые и практики сходятся в одном: «Стретчинг обладает и психологическим эффектом, улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большой амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку».

Образовательная область «Физическое развитие» ФГОС ДО определяет задачи, направленные на приобретение опыта двигательной деятельности детей, на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, ведь именно эти качества способствуют правильному формированию опорно-двигательной системы организма. В связи с этим, игровой стретчинг может стать одним из эффективных средств физического развития детей дошкольного возраста.

Ежегодная оценка состояния здоровья детей, проводимая медицинскими работниками ГБУ «Курганская детская поликлиника», показывает увеличение количества воспитанников, имеющих 2 и 3 группу здоровья. У детей ослаблен мышечный корсет, не развита гибкость и пластичность, а от того, насколько высоким будет являться уровень гибкости, зависят показатели силы, быстроты и координации.

Изученный теоретический опыт и проведенный анализ медицинской оценки состояния здоровья детей подтверждают актуальность выбранной темы.

Новизна данного опыта заключается в систематизации и внедрении элементов современной методики игрового стретчинга в образовательную деятельность и в режимные моменты ДОУ.

Исходя из этого, цель моей работы – показать значимость развития гибкости старших дошкольников через использование элементов игровой стретчинга всем участникам образовательных отношений в системе физкультурно-оздоровительной работы ДОУ.

Задачи:

- формировать элементарные знания о своем организме возможностями методики игрового стретчинга;
- развивать подвижность суставов (гибкость) и совершенствовать физические качества (мышечная сила, выносливость, координация и ловкость);
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- воспитывать эмоционально-ценностное отношение к своему здоровью.

Для реализации поставленных задач был разработан план мероприятий физкультурно - оздоровительной работы по развитию гибкости через игровой стретчинг. (Приложение №1). Далее было приобретено спортивное оборудование для занятий и создана электронная база, которая включает в себя 2 блока. Методический блок включает картотеку игр и упражнений, фотокаротеку, комплексы утренней гимнастики, гимнастики после сна с использованием элементов игрового стретчинга. Дидактический блок включает художественное слово, музыкальные композиции, видеоматериалы, презентации, помогающие создать эмоциональный фон и окунуться в мир сказки. (Приложение №2)

Изучив методическую литературу и интернет ресурсы, проведя анкетирование среди коллег, я сделала вывод о том, что методика игрового стретчинга малоизвестна педагогам ДОУ. Для повышения профессиональной компетентности была проведена консультация «Игровой стретчинг – что это такое?» (Приложение №3) Далее состоялся

оздоровительный час по развитию гибкости на тему «Путь к здоровью». Девизом нашей встречи стало высказывание индийских йогов: «До тех пор, пока позвоночник гибкий, человек молод, но как только исчезнет гибкость – человек стареет». В заключение были предложены буклеты с рекомендациями для работы с детьми по выполнению стретчинговых упражнений в режимных моментах (Приложение №4), а также предоставлены педагогам видеоматериалы для домашнего использования. (Приложение №5)

Для формирования у воспитанников знаний о своем организме и развития гибкости были разработаны занятия и организован кружок по игровому стретчингу «Сундучок сказок» (Приложение №6). С результатами проведенной работы в данных формах родители могли познакомиться на открытых мероприятиях: «Неделя здоровья и безопасности», «День открытых дверей», «Театральные постановки».

На основе разработанного мной диагностического инструментария (Приложение №7) был проведен мониторинг на определение уровня гибкости у детей 5-7 лет.

#### Сравнительные данные о развитии гибкости у детей 5 – 7 лет

Уровень развития гибкости		2017 -2018 год		2018 -2019	
		начало года	конец года	начало года	серед. года
Занятия	высокий	8%	25%	25%	37%
	средний	42%	75%	75%	63%
	низкий	50%	-	-	-
Кружок «Сундучок сказок»	высокий	6%	40%	40%	53%
	средний	53%	60%	60%	47%
	низкий	41%	-	-	-

Проведенный мониторинг показал, что, благодаря физкультурным занятиям и кружку «Сундучок сказок» с использованием методики игрового стретчинга, у детей улучшилась подвижность плечевого, тазобедренного и коленного суставов и позвоночного столба. Дети выполняют более глубокие наклоны, шире разводят ноги, ровно держат спину, следят за своей осанкой. Они овладели навыками двигательного опыта, могут удерживать статические позы до 10 секунд. Мышечная сила, гибкость и выносливость, координационные способности развиты в соответствии с возрастными особенностями.

В нашем детском саду есть замечательная традиция «Встреча с интересным человеком». Эта форма работы помогла повысить интерес к физкультурным занятиям и упражнениям. На этой встрече тренер по художественной гимнастике, чемпионка России в командном первенстве,

Агандеева Ирина Александровна, рассказала детям о важности правильной осанки и хорошей растяжки (Приложение №8). Полюбившейся формой у детей стал киноклуб «Хочу все знать», где дети познакомились с основами здорового образа жизни.

Разработанный материал был предложен педагогам для использования в образовательной деятельности и в режимные моменты. Это отражено в комплексно-тематическом планировании. (Приложение №9)

Для повышения компетентности родителей в фойе детского сада оформлен информационный стенд, на котором родители могут ознакомиться с комплексами упражнений игрового стретчинга на текущий месяц и рекомендациями по использованию их в домашних условиях. (Приложение №10)

В рамках клуба «Семейная академия», на тему «Заботимся о здоровье ребенка» родители побеседовали на встрече с инструктором – методистом по лечебной физкультуре Харитончик В.М. о профилактике сколиоза и плоскостопия, в заключение разговора прошел практический семинар с показом и выполнением упражнений с элементами стретчинга. (Приложение №11)

Мною был проведен мастер-класс для родителей «Игровой стретчинг дома», так как занятия стретчингом полезны и привлекательны для детей и для взрослых. Такие занятия не только укрепят здоровье членов семьи, но и сплотят их в дружный коллектив, дадут возможность старшим почувствовать себя моложе, а молодым — вырасти гармонично развитыми людьми. Родители вместе с детьми участвовали в фотовыставке «Мы - в сказке», в вернисаже «Я расту достойной сменой всем известнейшим спортсменам». (Приложение № 12)

За круглым столом воспитатели и родители обсуждали вопрос «Стретчинг как средство формирования правильной осанки», а во время «Часа здоровья» прошло обучение упражнениям игрового стретчинга. Итоговым мероприятием стал физкультурный праздник «Всей семьей мы отдыхаем и здоровье укрепляем». (Приложение №13)

На моем сайте и на сайте детского сада размещена полезная информация по данной теме, которой активно пользуются родители и педагоги.

Таким образом, благодаря системному подходу в образовательной деятельности ДООУ по физическому развитию с элементами игрового стретчинга, наблюдается улучшение подвижности опорно - двигательного аппарата, развитие гибкости и творчества в движениях детей, приобретен опыт в разнообразных видах упражнений игрового стретчинга.

## Список использованной литературы

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). М., 2017 – 64 с.
2. Константинова А. И. Игровой стретчинг: Методика работы с детьми дошкольного возраста. СПб., 1993 – 76 с.
3. Микляева Н.В., Толстикова С.Н., Целикова Н.П. Сказкотерапия в ДОУ и семье. – М.: Т.Ц Сфера, 2010. – 128 с.
4. Назарова А.Г. "Игровой стретчинг" Санкт-Петербург. Учебнометодический центр "Аллегро". 2004
5. Сегаль, В. А. Стрейчинг в развитии гибкости [Текст]: - М., 1991
6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Акакадемия, 2001 - 368с.
7. Стефанова Е.Е. Медико – социальные и психолого – педагогические аспекты оздоровления детей// Инструктор по физкультуре. 2011. №3
8. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг» ТЦ «Сфера», М.: 2010 -107 с.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб. «Детство-пресс». 2000
10. Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель.- 91 с.