



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА ДОШКОЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ**

**Использование игрового стретчинга
в дошкольной образовательной организации**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность программы бакалавриата

«Дошкольное образование. Физическое развитие детей дошкольного возраста»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

64,16 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 31 » октября 2019 г.

зав. кафедрой ТМиМДО

Артеменко Б.А.

Выполнил:

Студент группы ЗФ-502-192-6-1

Зинченко Ольга Николаевна

Научный руководитель:

Старший преподаватель кафедры

ТМиМДО

Дильдина Наталья Александровна

Челябинск

2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ	8
1.1 Обоснование игрового стретчинга как средства здоровьесбережения в психолого-педагогической литературе	8
1.2 Особенности использования игрового стретчинга в образовательном процессе	14
1.3 Организационно-педагогические условия применения игрового стретчинга с детьми дошкольного возраста	20
Выводы по 1 главе	25
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ	28
2.1 Цели и задачи опытно-экспериментальной работы по реализации организационно-педагогических условий применения игрового стретчинга в образовательном процессе	28
2.2 Реализация организационно-педагогических условий применения игрового стретчинга в дошкольной образовательной организации	33
2.3 Анализ и интерпретация результатов опытно-экспериментальной работы	37
Выводы по 2 главе	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	47
ПРИЛОЖЕНИЕ	52

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время здоровый человек, здоровая цивилизация является оптимистической перспективой существования жизни на земле, в том случае если у людей есть тяга к образованию. Само понятие здоровья неотъемлемо от человека, поэтому проблема здоровья — это задача самого человека, возникающая вместе с ним и видоизменяющаяся в соответствии с движением человеческой культуры. Здоровье людей в целом является огромной ценностью.

С достаточно быстрым развитием прогресса в настоящее время, нагрузки на организм стремительно растут и в сфере образования. Ухудшение здоровья людей ведет к исчезновению человеческого общества. Главная проблема охраны и укрепления здоровья дошкольников сложна и многогранна. Основной функцией дошкольного образования является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, развитие и воспитание их как здоровых личностей. Крепкое здоровье — фундаментальное условие достижения положительных результатов в становлении основ личности и образовательном процессе. Укрепление здоровья детей в целом — главное условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Как правило, здоровый ребенок это активный, любознательный, жизнерадостный, выносливый, с достаточно высоким уровнем интеллектуального и физического развития [18, с. 15].

За последние шесть лет, наблюдается значительное ухудшение здоровья детей дошкольного возраста. По статистическим данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, «Научного центра здоровья детей и Российской академии медицинских наук», количество здоровых дошкольников составляет всего около 10 % от общего числа детей, а физиологически зрелыми рождается не более 14 % детей [32]. Среди старших дошкольников, будущих первоклассников, дефицит массы

тела имеют более 20 %, хронические заболевания имеют 50 % детей. Наиболее встречающиеся заболевания дошкольников в возрасте 4-7 лет: болезни костно-мышечной системы, увеличение количества детей низкого роста с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту.

В результате этого мы наблюдаем рост числа функциональных отклонений, возникающих с возрастом [44].

Дошкольный возраст в развитии ребенка является периодом, когда закладывается фундамент его психического и физического здоровья, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. Главной задачей работников дошкольных организаций сегодня как никогда направлены на укрепление и сохранение здоровья ребенка – формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни. Неслучайно именно эти задачи являются первоочередными [12].

Актуальность темы находит отражение в рамках Федерального государственного стандарта дошкольного образования: сохранение здоровья подрастающего поколения и ставит физическое воспитание в центр всестороннего развития дошкольника. Учитывая инновационные тенденции развития в образовании Российской Федерации, отечественные методисты и педагоги всё больше внимания, в последнее время, уделяют новым методам, которые заключаются в том, что одним из путей решения проблемы укрепления и сохранения здоровья детей может являться внедрение различных направлений фитнеса в систему дошкольного образования. Для формирования физически развитого и активного дошкольника все чаще на занятиях в дошкольных образовательных организациях используется метод так называемого игрового стретчинга.

Методистом, который непосредственно разработал одну из методик игрового стретчинга, является А.Г. Назарова По её мнению, игровой стретчинг – это плавные движения, воздействующие на все группы мышцы

суставы [20]. В.И. Лях утверждает, что занятия, построенные с учётом принципов оптимизации дифференциации и индивидуализации, решают комплекс оздоровительных, воспитательных и образовательных задач. В процессе растяжения мышц увеличивается приток крови, тем самым делая их более эластичными. О.Ф. Горбатенко заявляет, что упражнения игрового стретчинга оказывает положительное влияние на развитие двигательных способностей, повышение физической подготовленности занимающихся, а так же способствует профилактике плоскостопия и нарушений осанки [8].

Таким образом, актуальность позволила определить тему исследования «Использование игрового стретчинга в дошкольной образовательной организации».

Цель исследования: изучить, теоретически обосновать и практически проверить эффективность организационно– педагогических условий использования игрового стретчинга в образовательном процессе дошкольной образовательной организации

Объект исследования: процесс использования игрового стретчинга в образовательном процессе дошкольной образовательной организации.

Предмет исследования: организационно-педагогические условия применения игрового стретчинга в дошкольной образовательной организации.

Гипотеза исследования: применение игрового стретчинга в образовательном процессе будет эффективным при реализации следующих организационно педагогических условий:

- повышение компетентности педагогов по проблеме применения игрового стретчинга в образовательном процессе;
- использование элементов игрового стретчинга в образовательном процессе.

Задачи исследования:

1. Провести анализ педагогической и научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Разработать и внедрить в практику организационно-педагогические условия применения игрового стретчинга в образовательном процессе с детьми старшего дошкольного возраста.
3. Разработать перспективный план по реализации организационно-педагогических условий применения игрового стретчинга в образовательном процессе с детьми старшего дошкольного возраста.
4. Опытным-экспериментальным путем проверить эффективность выявленных организационно-педагогических условий.

Методы исследования: теоретические: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, обобщение теоретического материала и эмпирические: тестирование, анкетирование, опытном-экспериментальная работа.

Этапы исследования:

– констатирующий этап (март – апрель 2019): проведение анализа педагогической литературы по проблеме использования игрового стретчинга в дошкольной образовательной организации, (далее – ДОО) а также определение цели, задачи и методы опытном-экспериментальной работы;

– формирующий этап (апрель – май 2019): реализация педагогических условий исследования, разработка перспективного плана по повышению компетентности педагогов по проблеме применения игрового стретчинга в образовательном процессе;

– контрольный этап (декабрь 2019 – январь 2020): осуществление анализа результатов проведенного исследования, формулирование выводов, оформление выпускной квалификационной работы.

База исследования: Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №19 п. Рощино», в

опытно-экспериментальной работе приняли участие 6 педагогов, 40 детей старшего дошкольного возраста, разделенные на две группы:

- контрольная (КГ);
- экспериментальная (ЭГ).

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, список использованных источников, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

1.1 Обоснование игрового стретчинга как средствоздоровьесбережения в психолого-педагогической литературе

В настоящее время актуальным является проблема здоровьесбережение детей дошкольного возраста. В Большой медицинской энциклопедии понятие «здоровье» определено, как такое состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения. В понятие «здоровье» входит и социальная полноценность человека. Всемирной организацией здравоохранения здоровье определяется как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

По мнению современных ученых, под здоровьем подразумевается гармоническое единство обмена между организмом и средой, результат которого – нормальная работа всех органов и систем человека.

Видный русский ученый, академик Н.М.Амосов определял здоровье как максимальную производительность органов при сохранении качественных пределов их функции. Он утверждал, что условием хорошего здоровья являются «резервные мощности» сердца, легких, печени, всех органов и систем. Резервы наполняются при помощи тренировки, поэтому человеку необходима постоянная двигательная активность [6].

Здоровьесбережение – состоит из двух слов «здоровье» и «беречь». Ценностные основы здорового образа жизни это устойчивые потребности в сохранении и укреплении здоровья, в использовании эффективных средств оздоровления, организации рационального режима труда и активного отдыха. Занятия физкультурой создаются при обеспечении ряда

условий управления здоровьесберегающим образованием. Под условиями мы понимаем обстоятельства, от которых зависит успешность управления здоровьесберегающим образованием. Возрастающая потребность социума в воспитании здорового поколения наталкивается на недостаточную разработанность системы здоровьесбережения в ДОО, обусловленную низким уровнем профессиональной компетентности педагогов в привитии интереса и развития потребностей в здоровом образе жизни.

По статистике снижение уровня здоровья у детей дошкольного возраста происходит по следующим причинам:

- негативное состояние окружающей среды, низкий уровень жизни, отрицательное воздействие социума;
- малоподвижный образ жизни;
- снижение состояния здоровья родителей;
- некомпетентность воспитателей в вопросах здоровьесбережения ;
- недопонимание родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- не сбалансированное питание.

Проблеме сохранения здоровья детей уделяли внимание такие ученые как: Н.Н. Бецкой. Он изложил свои взгляды на всестороннее воспитание «идеальных» дворян. Именно в воспитании он видел «корень всему злу и добру»; оно должно быть сообразным природе детей, развивать в них такие качества личности, как благопристойность, трудолюбие, учтивость, умение управлять собой и знание «домостроительства». Образование без воспитания, по его убеждению, лишь вредит натуре ребенка, портит его, отвращает от добродетелей» [12].

Основоположником отечественной системы физического воспитания является П.Ф. Лесгафт, его научная деятельность относится к концу XIX — началу XX века. Он уделял внимание не только физическому, но и гармоничному воспитанию человека. Он считал, что физическое воспитание должно продолжаться на протяжении всей жизни, поэтому важно с детства учить ребенка сознательно усваивать физические

упражнения, уметь рационально, с наименьшей затратой сил, но с наибольшим эффектом, пользоваться ими. В физическом воспитании П.Ф. Лесгафт рекомендовал больше применять бег, ходьбу, прыжки, метание, гимнастические упражнения, путешествия [12].

Свои педагогические воззрения Н.И. Новиков изложил наиболее полно в трактате «О воспитании и наставлении детей» (1783). Воспитание, он считал, должно состоять из трех частей:

– физическое воспитание, осуществляемое с целью достижения телесного здоровья детей;

– нравственное, без которого ни один человек не может быть внутренне счастлив, душевен с близкими, в полной мере не станет хорошим гражданином;

– образование разума, которое необходимо человеку и гражданину для исполнения всех своих гражданских обязанностей [15].

Ю.А. Лебедев, Л.В. Филиппова, отмечают, что образовательные, воспитательные и развивающие процессы, все методики, технологии, педагогические концепции, должны иметь здоровьесберегающий характер. К.Ю. Белая определяет важность организации методической работы в повышении компетентности педагога, а И.В. Никишина, Е.А. Шатрова аргументируют необходимость формирования здоровьесберегающей компетентности педагога [4].

На протяжении многих лет к вопросу здоровьесбережения обращались не однократно, актуальным он остается и в наши дни. Особое место в области здоровьесбережения отводится здоровому компетентному педагогу, понимающему проблему сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, способному полноценно использовать здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОО.

Учеными выявлено, что на подрастающий организм ребенка в силу особенностей обмена веществ, оказывает влияние не только внешняя среда, но и дефицит жизненно важных микроэлементов и питательных

веществ [21]. На эффективность всего образовательного процесса влияет заболеваемость детей, из-за негативной экологической обстановки в районе проживания и обучения. Одной из современных технологий сохранения и стимулирования здоровья детей является стретчинг. Стретчинг (англ. stretching) – это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости всего тела. В основном – это растяжка, направленная на увеличения и сохранения длины мышц, через специально подобранные позы. Главное назначение стретчинга – удлинить мышечные волокна путем растягивания, чтобы повысить их сократительную способность, увеличить амплитуду движения в суставах, ускорить восстановление организма после физических нагрузок. В отличие от известных всем наклонов и махов, упражнения в стретчинге совершаются очень медленно.

Основа стретчинга – развитие и оздоровление дошкольника через реализацию игровых возможностей. Игровой стретчинг – это такая творческая деятельность, благодаря которой дети окунаются в мир образов. Вследствие этого, наступает увеличение подвижности суставов, мышцы становятся более эластичными, сохраняя работоспособность на более длительное время, тем самым повышая общую двигательную активность [13].

Упражнения методики игрового стретчинга возникли, в основном, на базе упражнений лечебной физкультуры. Главным их отличием является характер выполнения упражнений, они более статичные обладают игровым характером, введением простых, доступных детям навыков концентрации и релаксации, дыхательных упражнений. Данные упражнения доступны всем, если нет противопоказаний и врачебных ограничений на занятие общефизической подготовкой. Для занятий стретчингом не нужны большие, специализированные спортивные залы, спортивные снаряды и материальные затраты. Им можно заниматься в ДОО и дома, как индивидуально, так и в группах [5].

Стретчинг раскрепощает детей, влияя на их жизнерадостность и открытость, получая при этом не только эмоциональную разрядку, но и физическую радость, вовлекая дошкольников в процесс физкультурных занятий в целом.

Задачи стретчинга:

1. Укреплять костно-мышечную систему.
2. Повышать функциональную деятельность органов и систем организма.
3. Создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей, творчества в движении.
4. Развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, выносливость, гибкость.
5. Развивать психические функции: внимание, память, умственные способности.

Ценность игрового стретчинга:

- увеличение подвижности суставов;
- мышцы становятся более гибкими и эластичными;
- повышение общей двигательной активности;
- упражнения направлены на формирование навыка правильной осанки;
- воспитание выносливости и старательности [13].

Одной из главных задач дошкольной организации на современном этапе развития системы образования является оптимизация оздоровительной деятельности. В свою очередь, оптимизация любого процесса неразрывно связана с обеспечением его управляемости. Управление же должно строиться с позиций системного подхода, призванного в комплексе решать как медико-социальные, так и психолого-педагогические проблемы детей дошкольного возраста. Это требует объединения общих усилий большого круга специалистов разного профиля, а также разрешение возможных противоречий, возникающих

между специалистами внутри учреждения, педагогическим коллективом и родителями, дошкольным учреждением и органами управления.

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 26.07.2019г.) в качестве основных принципов государственной политики в области образования устанавливает:

- признание приоритетности образования;
- обеспечение права каждого человека на образование, недопустимость дискриминации в сфере образования;
- гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека, прав и свобод личности, свободного развития личности, воспитание взаимоуважения, трудолюбия, гражданственности, патриотизма, ответственности, правовой культуры, бережного отношения к природе и окружающей среде, рационального природопользования;
 - светский характер образования в государственных, муниципальных организациях, осуществляющих образовательную деятельность;
- свобода выбора получения образования согласно склонности и потребностям человека, создание условий для самореализации каждого человека, свободное развитие его способностей, включая представление права выбора форм получения образования, форм обучения, организации, осуществляющей образовательную деятельность, направленности образования в пределах, представленных системой образования, а также предоставление педагогическим работникам свободы в выборе форм обучения, методов обучения и воспитания;
- демократический характер управления образованием. Обеспечение прав педагогических работников, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся на участие в управлении образовательными организациями [19].

Для лиц с отклонениями в развитии предусматривает создание специальных условий коррекции нарушений развития к социальной адаптации на основе специальных педагогических подходов.

Таким образом, в психолого-педагогической литературе, под здоровьем подразумевается гармоническое единство обмена между организмом и средой, результат которого является нормальная работа всех органов и систем человека. Оздоровительная работа с дошкольниками – активная деятельность взрослых, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Игровой стретчинг – средство здоровьесбережения, которое используется в работе с дошкольниками, упражнения на развитие всех групп мышц, эффективность которых определяется сменой раздражительных действий и образов в двигательной деятельности детей. Механизм оздоровления детей включает в себя развитие защитных сил организма посредством активизации двигательной активности, а также на основе формирования представлений о здоровье и необходимости его сбережения, формирования потребности в здоровом образе жизни.

1.2 Особенности игрового стретчинга в дошкольной образовательной организации

Перед образовательной организацией стоит не простая и очень важная задача – повысить качество образования, а также, физическую подготовленность молодого поколения. Непосредственно перед дошкольным образованием в наше время стоит остро вопрос о путях совершенствования работы по физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (17 октября 2013 г. № 1155) (далее – ФГОС ДО) определяет, как одну из важнейших задач: укрепление и охрану здоровья

воспитанников через интеграцию всех образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы. Согласно с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных организациях, создание идеальных условий для многогранного развития личности ребёнка. Физическая активность является основой для пропорционального развития дошкольника. Для поддержания его формы, здоровья вполне достаточно адекватной и деликатной нагрузки.

В настоящее время появляются новые методики для сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. «Игровой стретчинг» – это методика всестороннего физического развития направленного на постепенное увеличение двигательного диапазона всех групп мышц. Постоянные занятия этими упражнениями помогают ребёнку сохранять подвижными и активными все суставы, вследствие этого повышается эластичность связочного и сухожильного аппаратов. Актуальность применения игрового стретчинга нашла отображение в трудах таких ученых, как: Т. И. Алиева, В. Г. Алямовская, Л. Н. Волошина, О. М. Дьяченко, М. Н. Кузнецова, Л. А. Парамонова, и другие [23]. Автор методики «Игрового стретчинга» А.Г. Назарова отмечает, что данная методика подходит для всех возрастных групп, и игровым стретчингом важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных организациях они обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме.

Особенности игрового стретчинга заключаются в том, что ребенок не устает во время игры-занятия, не воспринимает ее как нечто неприятное и обязательное. Его уникальность и главная особенность заключается в том, что никто ничего особо не придумывал – за основу взяты движения, которые считаются вполне естественными для человека. Упражнения,

охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету, способствуя развитию детской фантазии. Растяжка и подвижность суставов обеспечивают ребенку более гармоничный рост. Регулярные занятия игровым стретчингом помогают дошкольникам легче пережить периоды интенсивного роста костной и мышечной ткани. Игровой стретчинг помогает ребенку приобрести не только большую физическую выносливость, он делает его более стрессоустойчивым. Такие дети менее подвержены эмоциональной нестабильности, перенапряжению, а при современном ритме жизни это крайне необходимый навык. Помимо общего оздоровительного эффекта дети умеют управлять своим телом, обогащают запас целенаправленных двигательных навыков, что позволяет им чувствовать себя уверенными в себе, сильными, красивыми, избавляет от различных комплексов, создает при этом чувство внутренней свободы. Занятия будут особенно эффективными, в том случае, если будет общий положительный эмоциональный тон, позитивное состояние и радостное отношение к выполнению всех упражнений. Главное для педагога научить ребенка удерживать внимание на определенных мысленных образах, делая представления живым и ярким. Концентрация на фактических ощущениях и восприятиях (слуховых, зрительных, мышечных) способствует управлению вниманием. В состоянии расслабленности мышечной ткани повышается влияние мысленных образов, программирующей и регулирующей силы слова. В каждом занятии должны сочетаться статические и динамические формы работы мышц. Любые движения компенсируются с помощью контрдвижения. Мышцы, которые находятся под статическим напряжением, требуют постоянного укрепления с помощью расслабления и растягивания. Базой для всех упражнений является чередование расслабления и напряжения мышц [44]. В процессе выполнения растяжек и расслабления

педагогсоздает обратную связь, обращая внимание на состояние данной группы мышц, а также всего тела в целом. Не следует выполнять подряд упражнения на сходные группы мышц. Для того чтобы позвоночник был подвижный, он должен растягиваться в разных направлениях. При этом растягивание должно быть постепенным, медленным, без усилий, не приносящее неприятные ощущения и беспокойство. Каждое движение должно контролироваться телом, в результате этого происходит биологическая связь с мозгом, так как работа одних мышц оказывает воздействие и влияет на тонус других. В процессе упражнений со статикой и расслабления происходит развитие навыков памяти тела, развитие мышечного контроля.

Необходимо учитывать, что для, правильного расслабления, необходимо научиться предельно, напрягаться [38].Стретчингпомогает управлять своим мышечным тонусом, а вводя в сюжетно-ролевые игры мимические упражнения, помогают развивать мышечное чувство лица, контролируя мимическую мускулатуру.

В образовательном процессе игровой стретчинг можно проводить с музыкальным сопровождением: использовать отрывки классической, современной, народной музыки. Кроме использования игрового стретчинга в непосредственно образовательной деятельности, некоторые элементы растяжек можно закреплять во время утренней гимнастики. Элементы игрового стретчинга можно включать в физкультминутки, в комплексы бодрящей гимнастики. Хорошо использовать для развития физических качеств, во время прогулки, и, конечно же, включать в совместную и самостоятельную двигательную деятельность детей.

При планировании игрового стретчинга в образовательном процессе важно учитывать, что на гибкость оказывает влияние внешние условия:

- 1.Время суток (днем и вечером гибкость больше, чемутром).
- 2.Температура воздуха (при +5... +10 °С– гибкость ниже, чем при+20...+30 °С).

3. Проведена ли разминка (гибкость выше после разминки, чем до разминки) [17].

Упражнения все должны быть облегченными, тем самым ребенок не будет уставать, выполняя их, и нагрузка на мышцы и суставы будет адекватной и деликатной. На протяжении занятия, необходимо следовать следующим правилам:

- необходим предварительный разогрев всех групп мышц;
- упражнения выполнять плавно и медленно;
- осуществлять контроль за осанкой детей, прямая спина — это не только эстетичный внешний вид, но и прежде всего здоровый позвоночник и внутренние органы;
- систематическое выполнение упражнений, симметричных для обеих сторон тела;
- контроль за дыханием, если оно сбивается или учащается, то необходим отдых.

В общем, игровой стретчинг — это когда любимые и знакомые, близкие детям герои сказок помогают им легко и ненавязчиво получать существенные физические нагрузки.

При этом необходимо учитывать принципы упражнений игрового стретчинга в детском саду:

- наглядность. Используемый рассказ должен быть по максимуму образным, а упражнения показываются либо взрослым, либо ребенком предварительно подготовленным;
- доступность. Выбранные упражнения должны быть достаточно понятные и простые, обучение новым упражнениям проходят по принципу от уже знакомого — к незнакомому, от простого — к более сложному;
- систематичность. Регулярное проведение занятий, с постепенным увеличением числа повторений и уровня сложности;

– закрепление навыков. Для самостоятельного использования упражнений они повторяются многократно, с постепенным увеличением числа повторений;

– индивидуально-дифференциальный подход. Обязательно учитываются индивидуальные особенности детей – возраст, характер и здоровье;

– осознанность. Перед началом занятий объясняется детям, о пользе данных упражнений, о влиянии их на организм в целом. Старших дошкольников знакомят о том, на какие группы мышц направлены упражнения.

Таким образом, к особенностям игрового стретчинга относится не только укрепление мускулатуры, увеличение подвижности суставов, развитие гибкости и выносливости, формирование навыка правильной осанки, снижение мышечного напряжения, но и является одной из задач здоровьесбережения дошкольников.

Освоенные в детском саду комплексы игрового стретчинга, вполне можно использовать и в домашней обстановке. Если привлечь к их выполнению родителей, братьев, сестер, бабушек, дедушек, то это сделает эти занятия еще более увлекательными и веселыми.

Ученые, занимающиеся данной проблемой утверждают, что занятия игровым стретчингом способствуют снижению заболеваемости, улучшению показателей адаптации организмов детей к нагрузке, кроме того, совершенствуется координация движений, развиваются гибкость, выносливость, укрепляются мышцы спины и свода стопы, улучшается психоэмоциональное состояние дошкольников.

1.3 Организационно-педагогические условия применения игрового стретчинга в дошкольной образовательной организации

Для эффективного использования игрового стретчинга в дошкольной образовательной организации необходима реализация ряда организационно педагогических условий, одним из которых является повышение компетентности педагогов по проблеме применения игрового стретчинга в дошкольной образовательной организации.

В научной литературе компетентность определяется как умение активно использовать полученные личные и профессиональные знания и навыки в практической деятельности. Для повышения профессиональной компетентности педагогов в ДОО должна быть создана система методической работы. К наиболее эффективным формам методической работы, по мнению Е.В. Коротаевой, К.Ю. Белой, Л.М. Волобуевой, Л.М. Денякиной, Т.П. Колодяжной, Е.П. Милашевич, Л.В. Поздняк относятся традиционные и нетрадиционные формы [22].

К традиционным формам методической работы относятся различные консультации, семинары, методические совещания, творческие отчеты, проектная деятельность и другие. К нетрадиционным формам можно отнести проведение деловых игр, конкурсов профессионального мастерства, проблемные семинары, организацию методического кабинета, службы или центра, методических объединений педагогов, занимающихся разработкой определенных проблем дошкольного образования. Наиболее эффективными являются интерактивные формы методической работы. Это различные практикумы, дискуссии, проектная деятельность, организация конференций и фестивалей, конкурсов, разнообразные формы взаимообучения и взаимоконтроля педагогов, обмен педагогическим опытом, дистанционное обучение и другие.

Основные задачи повышения компетентности:

– формирование у педагогов компетенции в вопросах здоровьесберегающих образовательных технологий;

– обучение педагогов технике выполнения упражнений игрового стретчинга.

Принципы отбора содержания обучения:

- наукоёмкость;
- практикоориентированность;
- значимость.

Среди многообразия форм работы при обучении педагогов мы выделяем как наиболее эффективные следующие:

- дискуссионно-практические занятия;
- индивидуальные консультации.

Существование множества программ различного направления для ДОО позволяет создать условия для творческого подхода, выбора и самореализации. Важной методической задачей является помощь педагогам сориентироваться в многообразии современных инновационных технологий. Тем не менее, независимо от выбранного пути, вопросы сохранения и приумножения здоровья детей входят в обязательный комплекс требований, предъявляемых жизнью к деятельности воспитателя.

Для начала необходимо осуществить исследование исходного уровня знаний педагогов основ здоровьесберегающей педагогики и умений использовать её принципы, методы, средства и приёмы в образовательном процессе. Для этого можно включить в план:

- анкетирование педагогов;
- изучение конспектов занятий, разработанных воспитателями;
- детальный анализ посещённых занятий.

По результатам изучения и сделанным выводам планируется оптимальная деятельность, направленная на решение конкретной проблемы, связанной с внедрением игрового стретчинга в ДОО

Вторым условием мы определили, что игровой стретчинг используется в образовательном процессе:

- утренняя гимнастика проводится через разнообразные формы: на танцевальном и литературном материале, круговой тренировке, в форме подвижных игр и оздоровительного бега, что позволяет более эффективно реализовать двигательную активность дошкольников, повысить уровень их эмоционального и физического развития;

- сказочные персонажи, красочные атрибуты, точно подобранное музыкальное сопровождение помогает создать у детей атмосферу психологического комфорта, желание заниматься физическими упражнениями;

- игры на развитие внимания и воли: принятие статического положения в определенной позе («Море волнуется», «Сделай фигуру»).

В каждой возрастной периодизации физкультурные занятия имеют определенную направленность:

- в младшем возрасте занятия доставляют удовольствие, учат ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки;

- в среднем возрасте – развивают физические качества (прежде всего, силу и выносливость);

- в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

Поэтому используются множество вариантов проведения физкультурных занятий:

- традиционное занятие по схеме (вводно-подготовительная часть, общие развивающие упражнения, основные виды движений, подвижные игры);

- занятие, состоящее из набора подвижных игр большой, средней и малой подвижности;

- занятие – тренировка в основных видах движений;
- занятие, состоящее из танцевальных движений;
- занятие – соревнование, где дети в процессе прохождения различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- занятие – зачет, во время которого дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных видов движений на время, скорость, расстояние;
- самостоятельное занятие, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, после чего проверяется выполнение задания.

Внедряя в работу комплексное сочетание программ и технологий в системе занятий физической культурой, приходим к выводу, что у детей повышается интерес к таким занятиям. У них увеличивается уровень сформированности физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости. Развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности. Укрепляется костно-мышечная система. Создаются условия для положительного психоэмоционального состояния детей, что благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка. Воспитываются нравственные качества, коммуникабельность.

Большое место в работе с детьми отводится совместной деятельности воспитателя группы и инструктора по физической культуре. Занятия по методике игрового стретчинга можно проводить в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящие из 8 – 9 упражнений на разные группы мышц. Дети, изображая разных животных, выполняют все упражнения в сопровождении определенных композиций музыкальных произведений из классической и народной музыки.

Образно-подражательные движения совершенствуют двигательную деятельность, двигательную память, творческое мышление, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т. д. Эффективность

имитационных движений заключается еще и в том, что через образы осуществляется частая смена двигательной деятельности из разных исходных положений, с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Рассказывая игру-сказку, можно ее разыгрывать. Игра состоит из нескольких фрагментов. Она включает в себя упражнения на статическую растяжку мышц, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания, и длится ровно столько, сколько захотят дети. После таких занятий у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно включаются в процесс разыгрывания сказок, а придумывая свои сказки с движениями, развивают творческие способности. Кроме общего оздоровительного эффекта способность управлять своим телом, используя запас целенаправленных двигательных навыков, дает возможность детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляя их от различных комплексов, создавая чувство внутренней свободы.

Занятия включают в себя художественное слово, музыку и личный показ. Следует учитывать, что не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом. Но занятия стретчингом не должны проводиться в ущерб образовательной программе дошкольного образования. Поэтому элементы игрового стретчинга были включены в режимные моменты.

Использование игрового стретчинга в работе с детьми:

1. Физкультминутка — кратковременные физические упражнения — проводятся в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.). Включив, в физкультминутку движения по методике игрового стретчинга снимается утомление, восстанавливается эмоционально-положительное состояние ребенка.

2. Совместная деятельность: проводится в свободной форме, она в отличие от занятий, не имеет конкретного программного содержания, четкой структуры. В вечернее время игровой стретчинг, как совместная деятельность, может быть представлена, как кружковая работа.

3. Самостоятельная двигательная деятельность: знания и умения, двигательные навыки, сформированные у ребенка в организованных формах двигательной деятельности, успешно переносятся в повседневную жизнь, в самостоятельную двигательную деятельность в течение дня.

Благодаря тому, что упражнения игрового стретчинга проводятся в игровой форме и тем самым становятся интересны и привлекательны для детей, вполне понятно, что дошкольники переносят их в свою повседневную жизнь. Эти упражнения должны лишь целенаправленно организовываться педагогом, который продумывает формы и виды деятельности и осуществляет ее корректировку.

Всем видам двигательной деятельности отведено определённое место в режиме дня. Они регламентируются требованиями, прописанные в программе, связаны между собой, дополняя друг друга, и проводятся в обязательном порядке со всеми детьми.

Таким образом, для эффективного использования игрового стретчинга в дошкольной образовательной организации необходима реализация ряда организационно-педагогических условий, одним из которых является повышение компетентности педагогов. Для того, чтобы выполнить свои профессиональные обязанности, педагог ДОО должен постоянно повышать уровень своей подготовки, стремиться к самообразованию. Педагог должен обладать высоким уровнем компетентности по различным вопросам, в том числе по вопросам актуальности применения игрового стретчинга в образовательном процессе.

Вторым условием использования игрового стретчинга в образовательном процессе, является включение его элементов во все виды образовательной деятельности.

Выводы по первой главе

Таким образом, в психолого-педагогической литературе, под здоровьем подразумевается гармоническое единство обмена между организмом и средой, результат которого – полноценная работа всех органов и систем человека. Механизм оздоровления детей включает в себя развитие защитных сил организма посредством закаливания организма и активизации двигательной активности, а также на основе формирования представлений о здоровье и необходимости его сбережения, формирования потребности в здоровом образе жизни, организации активного досуга.

Оздоровительная работа с дошкольниками – активная деятельность взрослых, направленная на сохранение и улучшение здоровья. В ДОО одной из форм этой работы – использование игрового стретчинга. К его особенностям относится укрепление мускулатуры, развитие гибкости и выносливости, увеличение подвижности суставов, снижение мышечного напряжения, формирование навыка правильной осанки, что является одной из задач здоровьесбережения дошкольников. Знакомые комплексы игрового стретчинга можно использовать и в домашней обстановке, привлекая к их выполнению братьев, сестер, родителей, бабушек, дедушек, делая эти занятия еще более веселыми и увлекательными.

Ученые, занимающиеся данной проблемой утверждают, что занятия игровым стретчингом способствуют снижению заболеваемости, улучшению показателей адаптации организмов детей к нагрузке, кроме того, совершенствуется координация движений, развиваются гибкость, выносливость, укрепляются мышцы спины и свода стопы, улучшается психоэмоциональное состояние дошкольников.

Для эффективного использования игрового стретчинга в образовательном процессе дошкольной образовательной организации необходима реализация ряда педагогических условий: повышение компетентности педагогов и включение элементов игрового стретчинга во все виды образовательной деятельности.

Педагог ДОО должен постоянно повышать уровень своей подготовки, должен обладать высоким уровнем компетентности по вопросам актуальности применения игрового стретчинга в образовательном процессе, как в совместной организованной деятельности так и в самостоятельной деятельности детей дошкольного возраста.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

2.1 Цели и задачи организации опытно-экспериментальной работы по реализации условий применения игрового стретчинга в дошкольной образовательной организации

Опытно-экспериментальная работа по реализации условий применения игрового стретчинга в дошкольной образовательной организации проводилась на базе МДОУ «ДСКВ № 19 п. Рошино». В опытно-экспериментальной работе приняли участие 40 детей старших групп, а также 6 педагогов.

Цель опытно-экспериментальной работы – реализовать и оценить эффективность организационно-педагогических условий по реализации применения игрового стретчинга в ДОО. Критерии эффективности реализации организационно-педагогических условий:

- 1) уровень сформированности физических качеств детей старшего дошкольного возраста в процессе опытно-экспериментальной работы;
- 2) уровень компетентности педагогов ДОО в вопросах применения игрового стретчинга в образовательном процессе.

На первом этапе мы провели констатирующее исследование, целью которого являлось изучение исходного уровня сформированности физических качеств у детей старшего дошкольного возраста, компетентности педагогов ДОО по вопросу применения игрового стретчинга в образовательном процессе.

Рассмотрим содержание диагностической работы на каждом направлении исследования.

1. Сформированность физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Тестирование проводилось в двух старших группах, экспериментальной и контрольной, по 20 человек в каждой. Исследование проводилось по методике Ю.Н. Вавилова. Для диагностики физического развития мы использовали следующие тестовые задания: статическое равновесие (с), наклоны вперед из положения сидя (кол-во раз), сгибание туловища (кол-во раз), разгибание туловища (кол-во раз). Описание тестов представлено в Приложении 1.

В протоколе обследования фиксировался результат выполненных тестов, на основе полученных данных дети были распределены по уровню сформированности физических качеств. Результаты тестирования отображены в таблице 1.

Таблица 1- Распределение детей старшего дошкольного возраста по уровням сформированности физических качеств, в %

Группы	Уровни сформированности физических качеств детей				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
ЭГ	5	15	50	30	10
КГ	5	10	45	25	15

Графически результаты тестирования уровня сформированности физических качеств детей старшего дошкольного возраста отражены на рисунке 1.

По результатам исследования можно сделать вывод, что уровень сформированности физических качеств как в экспериментальной, так и контрольной группе, составляет средний уровень. Низкие результаты были получены по таким тестам как: тестам «статическое равновесие», «разгибание туловища» и «наклоны из положения, сидя на полу»

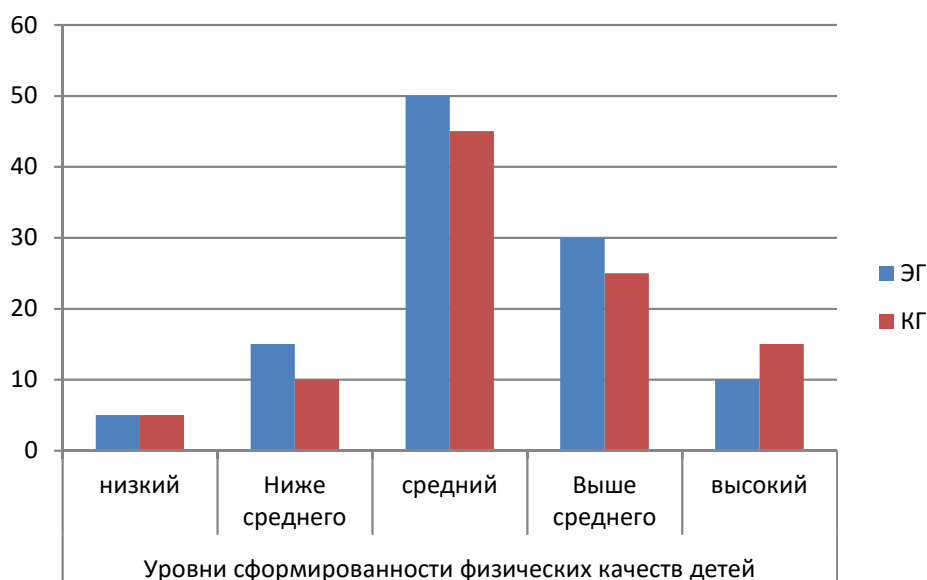


Рисунок 1. Сравнительный анализ показателей сформированности физических качеств детей старшего дошкольного возраста в начале исследования

2. Определение исходного уровня компетентности педагогов ДОО в вопросах применения игрового стретчинга в образовательном процессе.

В исследовании приняли участие педагоги ДОО (6 человек). Для определения исходного уровня компетентности педагогов в использовании игрового стретчинга в образовательном процессе была использована анкета, представленная в Приложении 2.

Результаты анкетирования представлены в таблице 2 и на рисунке 2

По результатам обработки анкет сделали выводы:

1. Стаж профессиональной деятельности педагогов: составляет в основном от 5 до 10 лет.

2. Считают что им:

а) требуется методическая помощь в организации игрового стретчинга – 2 педагогам;

б) методическая помощь требуется лишь частично – 3 педагогам;

в) не требуется методической помощи – 1 педагогу.

3. Повышение знаний по теме «Игровой стретчинг»:

а) в курсе новинок и передового опыта в образовании – 3 педагога;

б) стараются найти подходящее решение в передовом опыте педагогов-практиков – 2 педагога;

в) имеют достаточный опыт и квалификацию – 1 педагог;

4. В своей работе с детьми:

а) используют традиционные формы и методы работы – 1 педагог;

б) совмещают новые и традиционные формы и методы работы – 1 педагог;

в) стараются использовать современные подходы к организации игрового стретчинга – 4 педагога.

5. Не используют / мало используют в своей работе игровой стретчинг – 2 педагога, так как не имеют достаточного представления об игровом стретчинге.

6. В основном для решения задач в своей педагогической практике:

а) используют традиционные формы и методы работы – 2 педагога;

б) совмещают новые и традиционные формы и методы работы – 2 педагога;

в) внедряют современные подходы к организации игрового стретчинга – 2 педагога.

7. При необходимости получить методическую, практическую помощь в использовании игрового стретчинга обращаются:

а) к инструктору по физической культуре – 4 педагога;

б) к коллегам по детскому саду, другим специалистам детского сада – 1 педагог;

в) предпочитают решать проблемы в кругу педагогов своей группы – 1 педагог.

8. На методических мероприятиях в ДОО:

а) активный участник – 1 педагог;

б) оппонент – 4 педагога;

в) наблюдатель – 1 педагог;

9. В основном посещают методические мероприятия по вопросу применения игрового стретчинга:

- а) с удовольствием – 5 педагогов;
- б) с чувством вынужденного присутствия – 0;
- в) затрудняются ответить – 1 педагог.

10. В данный момент:

- а) хорошо разбираются в современных подходах в организации применения игрового стретчинга – 2 педагога;
- б) слабо разбираются в современных подходах к организации по вопросу применения игрового стретчинга – 3 педагога;
- в) не знакомы с игровым стретчингом – 1 педагог.

Таблица 2 – Результаты исследования исходного уровня компетентности педагогов ДОО в вопросах применения игрового стретчинга в образовательном процессе

№ вопр	1			2			3			4			5			6			7			8			9			10			
	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	
1		+			+					+					+		+				+				+				+		
п																															
2		+			+						+				+		+							+		+			+		
п																															
3	+				+											+		+						+		+				+	
п																															
4		+				+											+		+					+		+				+	
п																															
5				+		+												+		+				+		+					+
п																															
6				+					+									+			+				+			+			+
п																															

Примечание – п – педагог.

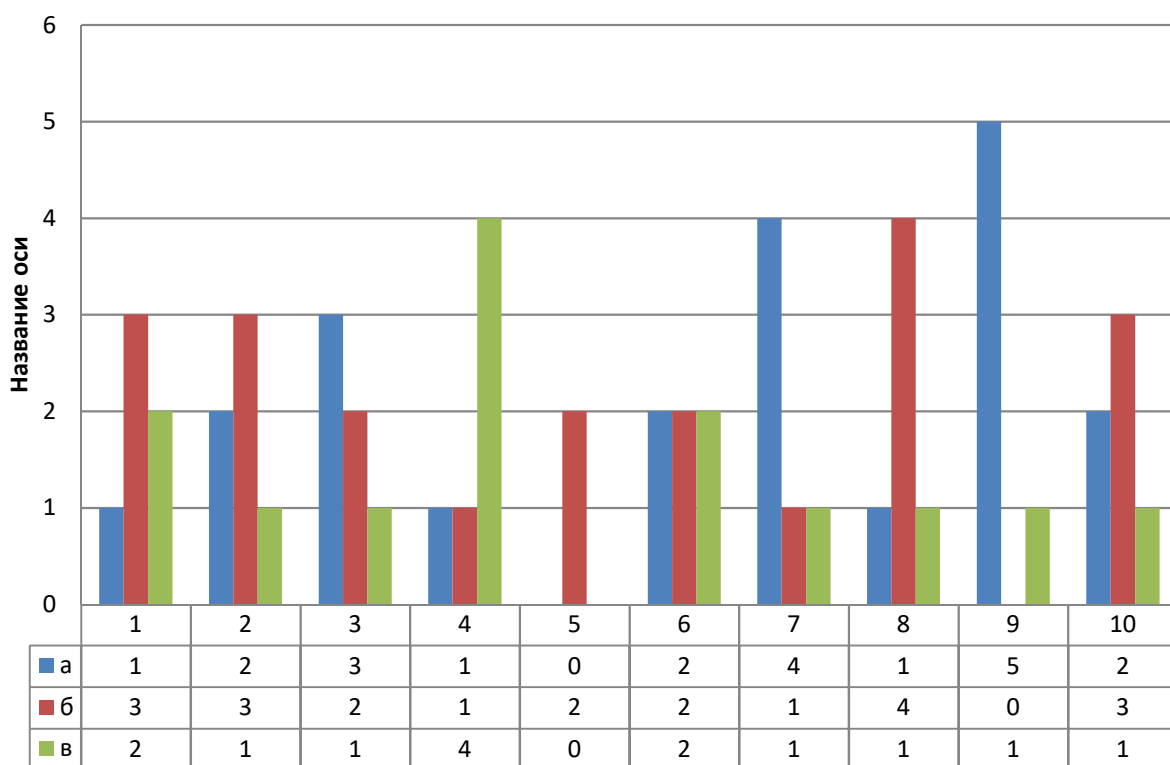


Рисунок 2 – Показатели исходного уровня компетентности педагогов в использовании игрового стретчинга в образовательном процессе

Таким образом, результаты исследования на констатирующем этапе позволили выявить исходный показатель уровня сформированности физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. В ходе исследования выявлен недостаточный уровень развития гибкости, равновесия. Низкие показатели детей обусловлены недостатком педагогического мастерства воспитателей в вопросах использования игрового стретчинга в образовательном процессе ДОО.

На основе полученных результатов была организована работа по реализации педагогических условий применения игрового стретчинга в ДОО на следующем этапе исследования.

2.2 Реализация организационно-педагогических условий применения игрового стретчинга в дошкольной образовательной организации

По результатам констатирующего этапа был составлен план

мероприятий по реализации организационно-педагогических условий применения игрового стретчинга в образовательном процессе, который представлен в таблице 3

Таблица 3 – Перспективный план по реализации организационно-педагогических условий применения игрового стретчинга в образовательном процессе

Условие	Срок	Форма работы	Цель	Ответственные
1	2	3	4	5
Повышение профессиональной компетентности педагогов по использованию игрового стретчинга в образовательном процессе	Апрель	Педагогический час: Игровой стретчинг – здоровьесберегающая технология.	Знакомство с игровым стретчингом, как одним из элементов здоровьесбережения	Методист
	Май	Семинар «Физическое развитие детей дошкольного возраста с использованием игрового стретчинга»	Ознакомление воспитателей с целями и задачами игрового стретчинга.	Методист
	Июнь	Семинар-практикум «Какие упражнения игрового стретчинга можно использовать в режимных моментах». План: 1. Методика проведения упражнений. 2.Картотека упражнений игрового стретчинга.	Ознакомление воспитателей с методикой игрового стретчинга.	Методист, воспитатели
	Июль	Мастер класс по стретчингу для воспитателей "Суставная гимнастика для начинающих".	Развитие и укрепление силы мышц, гибкости позвоночника, подвижности суставов, эластичности связок, выносливости, координации работы опорно-двигательного аппарата.	Инструктор по физической культуре, воспитатели

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5
Использование элементов игрового стретчинга в образовательном процессе	Август	.Пополнение картотеки упражнениями игрового стретчинга	Создание педагогической копилки.	Воспитатели
	Сентябрь	Практический тренинг	Обучение педагогов техники выполнения игрового стретчинга	Воспитатели
	Сентябрь	Открытые показы с элементами игрового стретчинга: «Занимательная физкультминутка», «Япроснулся – улыбнулся».	Включение игрового стретчинга воспитателями в режимные моменты.	Воспитатели
	Октябрь	Семинар-практикум: «Игровой стретчинг – каждый день».	Обмен опытом по использованию элементов игрового стретчинга в режимных моментах (методические наработки, игровая картотека по игровому стретчингу)	Воспитатели
	Октябрь	Сюжетно игровое занятие по сказки «лучший друг».	Увеличение природной гибкости, подвижности суставов и эластичности мышц имитационных движений игрового стретчинга.	Воспитатель
	Ноябрь	Конспект стретчинг-гимнастика для девочек «Золушка».	Формирование выразительность и грациозность движений. Формирование навык правильной осанки. Расширение гендерных представления учить передавать образ героев сказки в движениях. Развивать умение через музыку	Инструктор по физической культуре, воспитатель

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5
			передавать характер движения, её эмоционально-образное содержание.	
	Ноябрь	Конспект ОД по ФЭМП на тему «Состав числа 10», Физкультминутка с элементами стретчинга «Лисенок в лесу».	Учить составлять число 10 из двух меньших чисел и раскладывать его на два меньших числа. Упражнять в умении измерять длину и ширину предметов с помощью условной меры. Продолжать формирование навыка ориентировки на листе бумаги в клетку. Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.	Воспитатель
	Ноябрь	Сюжетное занятие с элементами игрового стретчинга «Путешествие на планету сказок».	Обеспечение активности, способствующую тренировке всех функций организма через игровой стретчинг. Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.	Инструктор по физической культуре, воспитатель
	Сентябрь – ноябрь	Гимнастика после дневного сна с элементами игрового стретчинга «Задорные котята».	Подготовка организма после дневного сна к двигательной активности.	Воспитатели
	Сентябрь – ноябрь.	Физминутки в НОД с элементами игрового стретчинга.	Обеспечение кратковременного отдыха для дошкольников во время НОД, тем самым повышая умственную работоспособность	Воспитатели

Таким образом, на формирующем этапе нами был разработан и внедрен перспективный план, по реализации организационно – педагогических условий использования игрового стретчинга в образовательном процессе.

2.3 Анализ и интерпретация результатов опытно-экспериментальной работы

Для оценки эффективности опытно-экспериментальной работы было организовано повторное исследование. Критерием эффективности применения игрового стретчинга в образовательном процессе выступает:

- сформированность физических качеств детей старшего дошкольного возраста;
- повышение компетентности педагогов по проблеме применения игрового стретчинга в образовательном процессе.

1) Исследование итогового уровня сформированности физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

В протоколе обследования фиксировался результат выполненных тестов, на основе полученных данных дети были распределены по уровню развития физических качеств. Результаты тестирования отражены в таблице 4 и на рисунке 3.

Таблица 4 – Распределение детей старшего дошкольного возраста по уровням сформированности физических качеств, в %

группы	Уровни сформированности физических качеств детей				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
ЭГ	3	10	40	27	20
КГ	4	13	50	16	17

Графически результаты тестирования уровня сформированности физических качеств детей старшего дошкольного возраста отражены на рисунке 3.

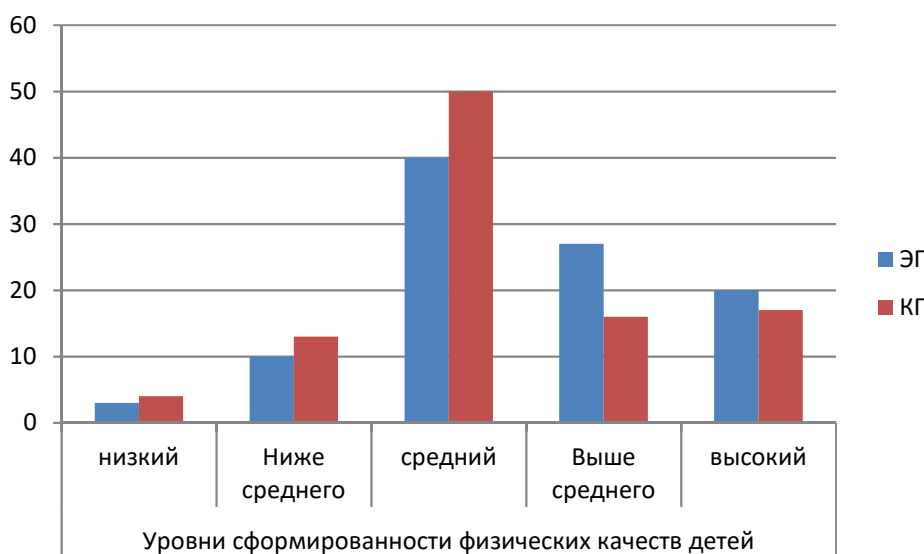


Рисунок 3 –Показатели физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста в конце исследования

По результатам исследования можно сделать вывод, что уровень сформированности физических качеств в экспериментальной группе значительно повысился, тогда как в контрольной группе отмечена незначительная динамика.

Низкий уровень имеют 3 % детей в ЭГ и 4 % детей КГ. Ниже среднего 10 % детей в ЭГ и 13 % детей КГ Средний уровень выявлен у 40 % детей в ЭГ и 50 % детей в КГ. Все тесты успешно выполнили 27 % детей ЭГ и 16 % детей КГ (уровень выше среднего). Высокий уровень зафиксирован в ЭГ – у 20 % детей, КГ 17 % детей. Наиболее высокие результаты получены по таким тестам, как: сгибание туловища из положения сидя на полу, наклоны туловища сидя на полу.

Для того, чтобы определить динамику уровней сформированности физических качеств детей старшего дошкольного возраста, мы провели сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов опытно-экспериментальной работы в обеих группах.

Сравнительный анализ результатов уровня сформированности физических качеств детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной и контрольной группах отражены на рисунке 4.

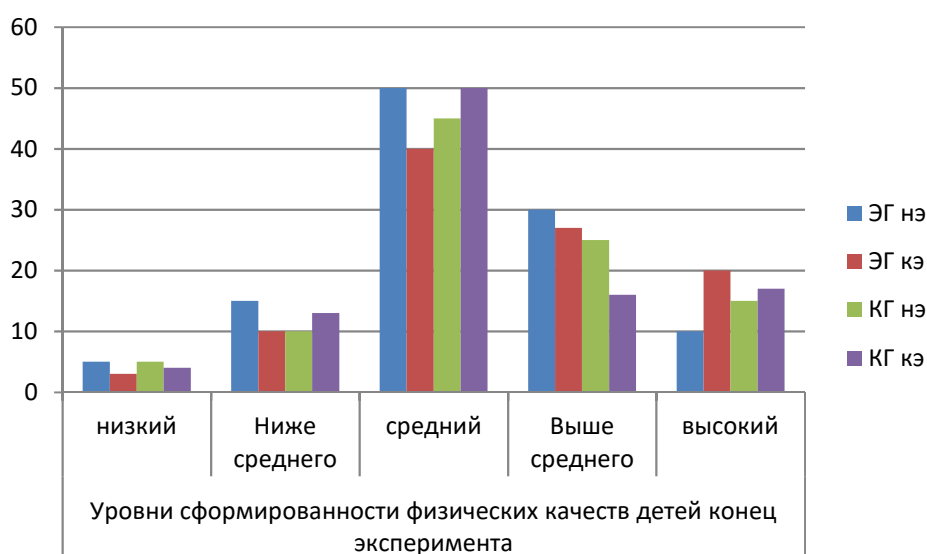


Рисунок 4 – Динамика уровней сформированности физических качеств детей старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной группах, в %

Из рисунка 4 видно, что в экспериментальной группе снизилось количество детей старшего дошкольного возраста с низким уровнем: с 5 % до 3 %, в контрольной группе с 5 % до 4 %. Со средним уровнем в экспериментальной группе понизилось количество детей с 50 % до 40 %, повысилось в контрольной группе с 45 % до 50%. Возросло на 10 % количество дошкольников с высоким уровнем в экспериментальной группе, а в контрольной повысилось на 2 %.

2) Исследование итогового уровня компетентности педагогов ДОО в вопросах применения игрового стретчинга в образовательном процессе.

В исследовании приняли участие педагоги ДОО (6 человек). Для определения итогового уровня компетентности педагогов в использовании игрового стретчинга в образовательном процессе было проведено повторное анкетирование. Анкета представлена в Приложение 2. Результаты исследования итогового уровня компетентности педагогов

ДОО в вопросах применения игрового стретчинга в образовательном процессе представлены в таблице 5 и на рисунке 5.

Таблица 5 - Результаты исследования итогового уровня компетентности педагогов ДОО в вопросах применения игрового стретчинга в образовательном процессе

№ вопр	1			2			3			4			5			6			7			8			9			10		
	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в
1п		+			+		+			+					+	+			+			+					+			
2п		+			+		+			+					+	+			+			+					+			
3п	+				+		+			+					+	+			+			+					+			
4п		+			+		+			+					+	+			+			+					+			
5 п			+		+		+			+					+		+		+			+					+			
6 п			+		+		+			+					+			+			+			+	+			+		

Примечание – п – педагог.

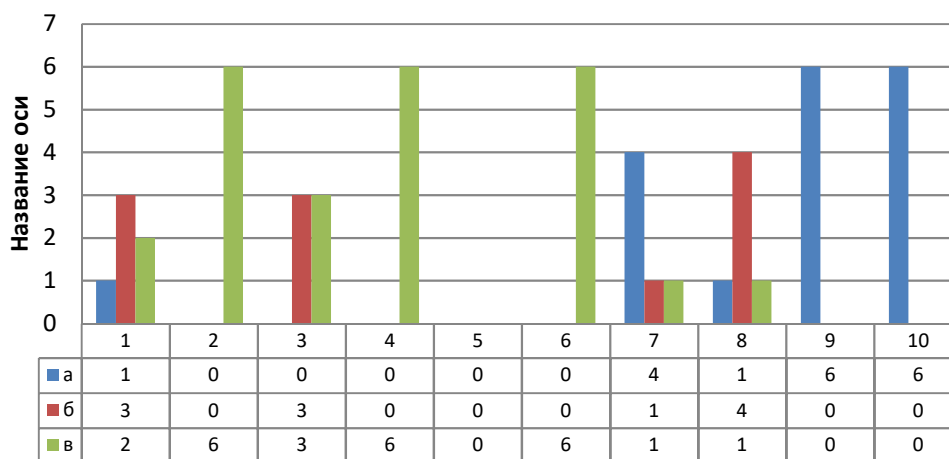


Рисунок 5 – Результаты исследования итогового уровня компетентности педагогов в вопросах применения игрового стретчинга в образовательном процессе

Для того, чтобы определить динамику уровня компетентности педагогов по проблеме использования игрового стретчинга в образовательном процессе, мы провели сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов опытно-экспериментальной работы. Результаты показаны на рисунке 6 и рисунке 7

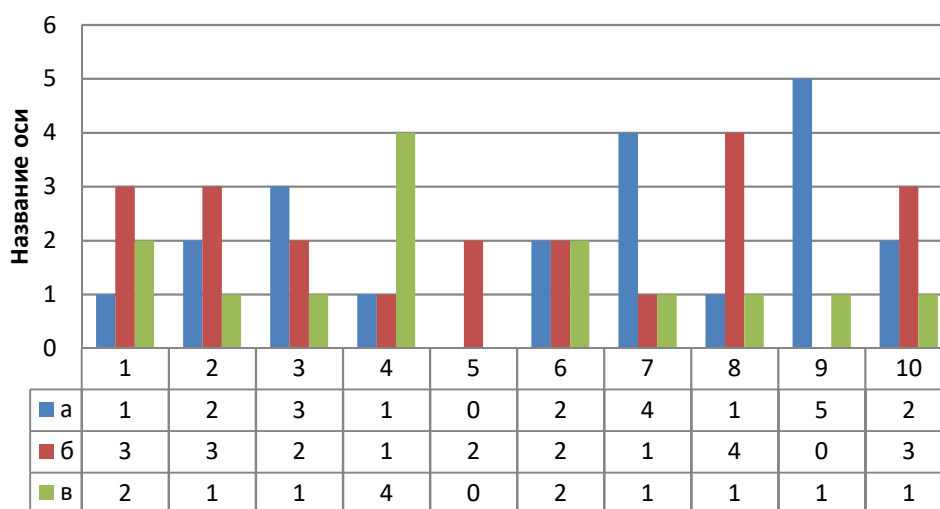


Рисунок 6–Результаты исследования уровня компетентности педагоговДОО на констатирующем этапе



Рисунок 7 –Результаты исследования уровня компетентности педагоговДОО на итоговом этапе

Проведя сравнительный анализ полученных результатов анкетирования педагогов можем сделать вывод, что работа проведенная с педагогами была эффективной. Педагоги повысили знания по теме использования игрового стретчинга в образовательном процессе, стали активно использовать его в режимных моментах, используя картотеку упражнений игрового стретчинга.

Таким образом, результаты исследования на контрольном этапе позволили выявить итоговый уровень сформированности физических

качеств детей старшего дошкольного возраста, компетентности педагогов. Доказано, что применение игрового стретчинга в образовательном процессе эффективен при реализации следующих организационно педагогических условий:

- повышение компетентности педагогов по проблеме применения игрового стретчинга в образовательном процессе;
- использование элементов игрового стретчинга в образовательном процессе.

Полученные результаты подтверждены данными экспериментального исследования и положительной динамикой в сформированности физических качеств дошкольников экспериментальной группы.

Выводы по второй главе

Опытно-экспериментальная работа по реализации условий применения игрового стретчинга в дошкольной образовательной организации проводилась на базе МДОУ «ДСКВ № 19 п. Рощино». В опытно-экспериментальной работе участвовали 40 детей старших групп, а также 6 педагогов. Исследование мы проводили в три этапа.

На первом этапе опытно-экспериментальной работы нами было проведено констатирующее исследование, целью которого являлось изучение исходного уровня сформированности физических качеств детей старшего дошкольного возраста и определение исходного уровня компетентности педагогов ДОО в вопросах применения игрового стретчинга в образовательном процессе. Анализируя полученные данные, можно констатировать, что показатели уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста как в контрольной, так и в экспериментальной группах составляют средний уровень, низкие

показатели были получены по таким тестам как: «Разгибание туловища» и «Наклоны туловища из положения сидя на полу».

В результате исследования исходного уровня компетентности педагогов выяснили, что педагогам требуется методическая помощь в организации игрового стретчинга в образовательном процессе.

На втором этапе опытно-экспериментальной работы были реализованы педагогические условия применения игрового стретчинга в ДОО. Работа по реализации педагогических условий осуществлялась на основе перспективного плана. Различные формы взаимодействия были направлены на формирование компетентности педагогов в вопросах организации и применения игрового стретчинга в образовательном процессе.

На третьем этапе опытно – экспериментальной работы нами была проведена повторная диагностика, показавшая значительную динамику в экспериментальной группе. На 10% возросло количество дошкольников с высоким уровнем сформированности физических качеств в экспериментальной группе, а в контрольной повысилось только на 2%.

Внедрив в работу перспективный план по повышению компетентности педагогов в использовании игрового стретчинга в образовательном процессе, пришли к выводу, что:

1. У детей в целом повысился интерес к занятиям.
2. Увеличился уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, выносливости, ловкости, гибкости.
3. Происходит воспитание нравственных качеств у дошкольников, коммуникабельность.

Таким образом, доказано, что применение игрового стретчинга в образовательном процессе эффективно, при повышении компетентности педагогов по проблеме применения игрового стретчинга в образовательном процессе и применении его элементов в совместной и индивидуальной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование, позволило подтвердить выдвинутую гипотезу и сделать следующие выводы.

Основной проблемой нашего времени является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, хорошо развитые мышцы являются основой здорового ребенка. Механизм оздоровления дошкольников включает в себя развитие защитных сил организма, посредством активации двигательной активности, формирование потребности в здоровом образе жизни. Анализ психолого-педагогических исследований показал, что проблема повышения профессиональной компетентности воспитателей в вопросах здоровьесбережения детей в условиях дошкольной образовательной организации актуальна. Одной из форм этой работы в ДОО – использование игрового стретчинга.

В первую очередь педагог ДОО должен владеть высоким уровнем компетентности в вопросах применения игрового стретчинга в образовательном процессе. Всем известно, как трудно заставить и себя и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, и также понимаем, как это необходимо. Ведь без этого наши дети постоянно испытывают дефицит движений.

На первом этапе опытно-экспериментальной работы было проведено констатирующее исследование, целью которого являлось изучение исходного уровня определения компетентности педагогов ДОО в вопросах применения игрового стретчинга в образовательном процессе и исходного уровня сформированности физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

По результатам исследования мы выяснили, что уровень физического развития детей не достаточно высок из-за низкой компетентности педагогов в вопросах применения игрового стретчинга в

образовательном процессе. Было выявлено, что педагогам требуется методическая помощь в организации игрового стретчинга.

На втором этапе опытно-экспериментальной работы были реализованы педагогические условия применения игрового стретчинга в ДОО. Работа по реализации педагогических условий осуществлялась на основе перспективного плана. Внедрив в работу перспективный план, по повышению компетентности педагогов в использовании игрового стретчинга в образовательном процессе, через различные формы взаимодействия, пришли к выводу, что занятия, организованные по методике игрового стретчинга и использование его в образовательной и самостоятельной деятельности, эффективно влияют на общее состояние здоровья дошкольников, уровень физического развития и развития физических качеств у детей, и их продолжительного психоэмоционального состояния.

На третьем этапе опытно – экспериментальной работы нами была проведена повторная диагностика. Результаты исследования показали, что повышая компетентность педагогов в вопросах применения игрового стретчинга в образовательном процессе, удалось улучшить показатели сформированности физических качеств детей. На 10 % возросло количество дошкольников с высоким уровнем сформированности физических качеств в экспериментальной группе, тогда как в контрольной повысилось только на 2 %.

При использовании стретчинга в образовательном процессе и самостоятельной деятельности не следует прилагать запредельных усилий, что упрощает работу с детьми. Регулярная умеренная физическая активность – вот один из самых простых способов сохранить и улучшить своё здоровье.

Таким образом, доказано, что повышение компетентности педагогов по проблеме применения игрового стретчинга в образовательном процессе и использование элементов игрового стретчинга способствуют

эффективному применению игрового стретчинга в образовательном процессе дошкольной образовательной организации.

Цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотеза исследования доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду[Текст]: Кн. для воспитателя дет. сада /Э.Й.Адашкявичене. –М, 2004. – 159 с.
2. Асташина, М. П. Развитие физических качеств у детей 5–6 лет в процессе физкультурных занятий игрового типа [Текст] / М. П. Асташина, Ю. А. Сухорукова / Физкультурное образование Сибири, 2014. – Т. 31. – № 1. – С. 36–39.
3. Безносиков, И.Я. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста[Текст]: учебно-методическое пособие /И.Я.Безносиков.–Мн. 2008.– 66 с.
4. Белая, К. Ю. Методическая работа в ДОУ. Анализ, планирование, формы и методы [Текст] / К. Ю. Белая. – Москва : ТЦ Сфера, 2007. – 96 с.
5. Бланин, А.А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа[Текст]: Автореферат диссертации на соискание учебной степени кандидата пед. Наук. МГАФК / А. А Бланин. – М :Малаховка, 2010. –21с.
6. Божович, Л. И. Социальная ситуация развития и движущие силы развития ребенка [Текст] : хрестоматия / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 160-166 с.
7. Бондаревский, Е. Я. Структура физической подготовленности дошкольников [Текст] : Проблемы совершенствования физического воспитания дошкольников /Е. Я. Бондаревский. – Москва :ФиС, 1988. – 244 с.
8. Бочарова, Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ[Текст]: Программно-методический комплекс / Н. И. Бочарова. –М : 2007. –89 с.
9. Буре, Р.Н. Социальное развитие ребенка [Текст] / Р. Н. Буре. – Москва: Просвещение, 2011. – 339 с.

10. Буцинская, П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду [Текст] : книга для воспитателя детского сада / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. – Москва : Просвещение, 1990. – 175 с.
11. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ[Текст]/ И.М. Воротилкина. – М : «Издательство НЦ ЭНАС», 2006. –165 с.
12. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость [Текст] / Е. Н. Вавилова. – Москва : Просвещение, 1981. – 274 с.
13. Веракса, Н. Е. Познавательное развитие в дошкольном детстве [Текст] : учебное пособие / Н. Е. Веракса, А. Н. Веракса. – Москва : Мозаика-Синтез, 2012. – 336 с.
14. Веракса, Н. Е. Проектная деятельность дошкольников [Текст] : пособие для педагогов дошкольных учреждений / Н. Е. Веракса, А. Н. Веракса. – Москва : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.
15. Гордеева, В. А. Инновационные подходы к физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ [Текст] : / В. А. Гордеева // Управление ДОУ. – 2006. – № 8. – С. 63.
16. Горькова, Л. Г. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. Развитие креативности дошкольников. [Текст]/ Л. Г. Горькова. – М., 2007. – 153 с.
17. Дарданова, Н. А. Оценка уровня физической подготовленности детей 6-8 лет различных соматических типов к обучению в школе [Текст] / Н. А. Дарданова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2010. – № 6. – с.15–18.
18. Деркунская, В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников[Текст] :/ В. А. Деркунская. – Москва : Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
19. Егоров, Б. Б. Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста [Текст] / Б. Б. Егоров // Дети России образованы и здоровы

:материалы 7 всероссийской научно-практической конференции г. Москва, 16-17 апреля 2009 г. – Москва, 2009. – С. 233–235.

20. Казина, О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы[Текст]/ О.Б Казина. – М., Ярославль, 2005. – 140 с.

21. Кирпиченков, А.А. Компонентный состав здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении [Текст]/ А.А. Кирпиченков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – М., 2011. – №1 (71). – С. 51–54.

22. Климова, Т. В. Организация здоровьесберегающей деятельности дошкольного учреждения [Текст] / Т. В. Климова, Ю. В. Богомолова, Е. В. Жаркова // Педагогическое обозрение. – 2008. – № 3 (78). – С. 8.

23. Коряковский, И.М. Теория Физического воспитания [Текст]: учебник для средних физкультурно – учебных заведений / И.М. Коряковский. –М., 2005. – 271с.

24. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – Москва : Просвещение, 1972. – 260 с.

25. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления [Текст]/ В.Т.Кудрявцев, Б.Б. Егоров - М., 2009. –97 с.

26. Мащенко, М. В. Физическая культура дошкольника[Текст]/ М. В. Мащенко. – Мн.: Ураджай, 2010. – 156 с.

27. Мониторинг в детском саду [Текст]: Научно - методическое пособие. / Т.И Бабаева, А.Г. ГоберидзеН.О. Озерецкий Н.И. Гуревич.ДЕТСТВО – ПРЕСС. –М., Санкт-Петербург, 2011. – 599 с.

28. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду[Текст]/ М.А.Рунова.– М., 2004. – 304 с.

29. Панкратьев, Е.И. Педагогические проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста[Текст]/ Е.И.Панкратьев. – М., 2010. № 11. С. 23-28.

30. Прищепа, И. М. Возрастная анатомия и физиология [Текст] / И. М. Прищепа. – Минск : Новое знание, 2006. – 416 с.
31. Сагайдачная, Е. А. Оценка физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения [Текст] / Е. А. Сагайдачная, Т. Л. Богина, Т. С. Яковлева // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2007. – № 3. – С.16-28
32. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) [Текст] / М. Р. Сапин. – Москва : Академия, 2004. – 448 с.
33. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения [Текст] / [авт.-сост. О. П. Бауэр и др.]; под ред. С. О. Филипповой. – Санкт-Петербург : Детство-пресс, 2011. – 403, [2] с. : ил., табл.
34. Спирина, И. К. Методика формирования физической готовности детей дошкольного возраста к обучению в школе [Текст] : дис. . канд. пед. наук / И. К. Спирина. – Волгоград, 2000. – 197 с.
35. Смирнова, Е.О. Особенности общения с дошкольниками[Текст]/ Е.О. Смирнова. – М.: Академия, 2000. – 160 с.
36. Смирнова, Е.О. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция[Текст] / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова. – М.:Владос, 2005. – 158 с.
37. Сулим, Е.В.Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг[Текст]/ Е.В.Сулим. – М., 2010. – 112 с.
38. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков[Текст]/ А.Г.Сухарев. – М., 2011. – 257 с.
39. Тарасова, Т.А. Контроль физического воспитания детей дошкольного возраста[Текст]/ Т.А.Тарасова. – М., 2005. – 176 с.
40. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в

спортивном зале[Текст]: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре / К.К.Утробина. – М., 2004. – 128 с.

41. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] : Методическое пособие / Автор-составитель О.Н. Моргунова. – М., 2005. – 137 с.

42. Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований [Текст]: Методическое пособие / Под общей ред. Н.В. Микляевой. – М., 2011. – 152с.

43. Фомина, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду [Текст]: Пособие для воспитателя, подгот. к школе группы 2-е изд., дораб /А.И.Фомина. – М., 2004. – 159 с.

44. Фролова, А. Региональные компонент в физвоспитании старших дошкольников. // Дошкольное воспитание, 2006. №3. –С. 37.

45. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста[Текст]/ В.Г.Фролов, Г.П.Юрко. – М., 2003. – 121 с.

46. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях[Текст]/Д.В.Хухлаева. – М., 2004. – 128 с.

47. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников (Практикум) [Текст] / В. Н. Шебеко, В. А. Шишкина, К. И. Ермак. – Москва : ТЦ «Сфера», 1996. – 282 с

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Описание тестов

1. Наклон вперед из положения сидя. Этот тест проводится для диагностики развития гибкости. Для этого на пол наносится две перпендикулярные пересекающиеся линии. На одной из них вправо и влево от точки пересечения наносится разметка в сантиметрах: с левой стороны от линии пересечения от +1 до +20, справа от линии пересечения от -1 до -20. Ребенок садится от линии так, чтобы его пятки находились рядом с линией пересечения разметки, но не касались. Руки вперед, внутрь, ладони вниз. Партнер прижимает колени ребенка рукой к полу, не позволяя сгибать колени во время наклона, ладони скользят вдоль линии. Наклоны выполняются плавно без рывков, результаты наклона засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. Результаты могут быть как отрицательными так и положительными. Во время измерения расстояние между пятками должно быть 25-30 см.

Таблица 1–Нормативы выполнения теста «Наклон вперед из положения сидя» по(Ю.Н. Вавилову) (см)

Возраст	Пол	Уровни				
		низкий	н/среднего	средний	в/среднего	высокий
6 лет	м	1	1-2	3-7	9-10	10
	д	2	2-4	5-9	10-13	13

2. Сгибание туловища. Сгибание туловища. Тест используется для диагностики уровня развития силы и силовой выносливости мышц живота. Испытуемый лежит на спине, руки скрещены на груди, прямые ноги удерживаются партнером. По команде, испытуемый выполняет сгибание туловища до вертикали, затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется максимальное количество раз за 1 минуту.

Таблица 2–Нормативы выполнения теста «Наклон вперед из положения сидя» по(Ю.Н. Вавилову) (кол-во раз)

Возраст	Пол	Уровень				
		низкий	н/среднего	средний	в/среднего	высокий
6 лет	м	<6	6-8	9-19	20-22	>22
	д	<6	6-8	9-17	18-20	>20

3. Разгибание туловища. Тест используется для диагностики уровня развития силы и силовой выносливости мышц спины. Испытуемый ложится бедрами и животом на гимнастическую скамейку (при этом верхние гребни подвздошных костей находятся на уровне переднего края скамейки); руки за голову, ноги удерживаются партнером. У переднего края скамьи на полу постелить мат. По команде, испытуемый выполняет разгибание туловища с касанием веревки, натянутой на уровне поясицы, с возвращением в исходное положение. Выполняется максимальное количество раз за 1 минуту.

Таблица3 – Нормативы выполнения теста «Разгибание туловища» по(Ю.Н. Вавилову), кол-во раз

Возраст	Пол	Уровень				
		низкий	н/среднего	средний	в/среднего	высокий
6 лет	м	<11	11-13	14-16	17-20	>20
	д	<12	13-14	15-17	18-20	>20

4. Статическое равновесие. Тест выявляет и тренирует координационные возможности детей. Ребенок встает в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Из двух попыток фиксируется лучший результат. Нормативы представлены в таблице 4

Таблица 4 – Нормативы выполнения теста «Статическое равновесие» (по М.А. Руновой), в секундах

Возраст	Пол	Уровень				
		низкий	н/среднего	средний	в/среднего	высокий
6 лет	м	< 30	30-33	33-36	37-40	> 40
	д	< 24	24-28	28-32	32-35	> 35

2) Для определения исходного уровня компетентности педагогов ДОО в вопросах применения игрового стретчинга в образовательном процессе мы использовали анкетирование.

В исследовании приняли участие педагоги ДОО (6 человек). Критерии и показатели компетентности педагогов в вопросах применения игрового стретчинга в образовательном процессе:

Для определения исходного уровня компетентности педагогов были использовано анкетирование

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Анкета для педагогов ДОО «Игровой стретчинг в ДОО»

Выберите наиболее подходящие для Вас варианты ответов на предложенные вопросы и отметьте их галочкой либо предложите свой вариант.

Фамилия имя отчество

1. Стаж моей профессиональной деятельности:

- а) до 5 лет;
- б) от 5 до 10 лет;
- в) свыше 10 лет.

2. Я считаю, что мне:

- а) требуется методическая помощь в организации игрового стретчинга;
- б) методическая помощь требуется лишь частично;
- в) не требуется методической помощи.

3. Повышение знаний по теме «Игровой стретчинг» для меня – это...

а) предмет постоянной заботы: я стараюсь всегда быть в курсе новинок и передового опыта в образовании; при возникновении затруднений обращаюсь как к практическому опыту решения данной проблемы, так и к ее научным обоснованиям;

б) вопрос эпизодический: при возникновении затруднений стараюсь найти подходящее решение в передовом опыте педагогов – практиков;

в) считаю имеющийся у меня опыт и квалификацию достаточными для успешного внедрения игрового стретчинга.

4. В своей работе с детьми я:

- а) использую традиционные формы и методы работы;
- б) совмещаю новые и традиционные формы и методы работы;
- в) стараюсь внедрять современные подходы к организации игрового стретчинга.

Если на вопрос №4 вы ответили «а» или «б», пожалуйста, ответьте на вопрос №5. Если на вопрос №4 вы дали ответ «в», пропустите вопрос №5.

5. Я не использую / мало использую в своей работе игровой стретчинг потому что:

а) традиционные формы и методы работы наиболее отвечают моим предпочтениям;

б) хотелось бы использовать игровой стретчинг в своей работе, однако я не имею о них достаточных представлений;

в) *(свой вариант)* ____

6. В основном для решения задач в своей педагогической практике...

а) чаще всего использую традиционные, наработанные методы и приемы, предпочитаю пользоваться созданными ранее мной или моими коллегами, либо опубликованными готовыми конспектами тех или иных мероприятий по применению игрового стретчинга;

б) могу создать свое оригинальное решение задачи, когда в этом возникает необходимость по применению игрового стретчинга;

в) всегда стараюсь творчески преобразовать имеющийся материал либо создаю свой.

7. При необходимости получить методическую, практическую помощь в использовании игрового стретчинга я, скорее всего, обращусь:

а) к инструктору по физической культуре;

б) к коллегам по детскому саду, другим специалистам детского сада;

в) предпочитаю решать проблемы в кругу педагогов своей группы.

8. На методических мероприятиях в ДООя...

а) активный участник: всегда стремлюсь участвовать в подготовке методических мероприятий, выступлениях перед коллегами, активных обсуждениях по вопросу применения игрового стретчинга;

б) оппонент: личным выступлениям предпочитаю участие в обсуждении выступлений своих коллег, при необходимости могу включиться в активные действия по вопросу применения игрового стретчинга;

в) наблюдатель: предпочитаю оставаться в стороне, часто теряюсь при необходимости вступить в диалог.

9. В основном я посещаю методические мероприятия по вопросу применения игрового стретчинга:

а) с удовольствием, с ожиданием открытия для себя нового и интересного;

б) с чувством вынужденности моего присутствия;

в) затрудняюсь ответить.

10. В данный момент я:

а) хорошо разбираюсь в современных подходах в организации применения игрового стретчинга;

б) слабо разбираюсь в современных подходах к организации по вопросу применения игрового стретчинга;

в) не знакома с игровым стретчингом.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Сюжетное занятие с элементами игрового стретчинга

«Путешествие на планету сказок».

Цель: Обеспечить активность, способствующую тренировке всех функций организма через игровой стретчинг.

Задачи:

- Обучение детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга
- Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости
- Развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности
- Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности
- Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма

Использованные образовательные технологии:

- Здоровьесберегающие
- Игровые

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: гимнастические скамейки, обручи, конусы, гимнастические коврики на каждого ребенка, цветы, бабочки для дыхательной гимнастики.

Ход занятия:

Построение в шеренгу

Инструктор: Ребята, но одной из сказочных планет случилась беда. Там побывал злой волшебник. Он заколдовал зверей, птиц, деревья, цветы. Им нужна помощь (звучит музыка «Сатурн»).

Давайте с вами закроем глаза и представим, что может твориться на этой планете.

Ответы детей: там холодно, зябко, неуютно, темно.

Инструктор: Ребята, давайте поможем планете, найдем свое сердце, прижмем обе руки к груди и прислушаемся. Как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представим, что у нас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по всему телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте пошлем этой планете немного света и тепла и, может быть, она оживет (руки вынести вперед, кисти рук вертикально).

Сейчас мы с вами совершим путешествие на сказочную планету и посмотрим, что же там произошло.

Водная часть:

1. Ходьба на носочках с высоко поднятыми руками

К солнышку руки подняли повыше, идем на носочках и тянемся выше.

2. Ходьба на пятках, руки за головой

Руки за голову спрячем ребята, сейчас мы шагать будем только на пятках.

3. Ходьба в полу-приседе в чередовании с обычной ходьбой

Руки на пояс ты положи, присядь и так иди.

4. Бег с высоким подниманием колен

Бег в колонне начинай, выше ноги поднимай.

ОРУ с элементами игрового стретчинга:

«Теплый дождь»

Теплый дождь смочил землю, освежил траву и листья. Поиграем с дождевыми каплями.

И.п. – основная стойка, руки за спиной.

1,2 – вынести вперед прямую правую (левую) руку (ладонью вверх).

3,4 – правую (левую) руку спрятать за спину

(4-6 раз).

«Солнышко»

Хорошо, хорошо солнышко смеется, а под солнышком нам хорошо живется.

И.п.- широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу. Левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны.

1 – на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы). Правая (левая) рука вытянута вверх.

2 – И.п.

(4 раза)

«Растения оживают»

Деревья, трава, цветы потянулись к солнышку.

И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища, голова опущена.

1 – поднять прямые руки перед собой вверх, правую ногу поставить назад на носок, посмотреть вверх.

2 – И.п. то же левой ногой.

(4-6 раз)

«Полет птиц»

Красивые, сказочные птицы то взмахом крыльев поднимаются высоко в небо, то летят низко над землей.

И.п. – лежа на животе, руки под подбородком, ноги вместе.

1-3 – на выдохе поднять руки в стороны выгибая позвоночник, смотреть вперед.

4 – И.п.

(4 раза)

«Кошечка»

И.п. – стоя на четвереньках, руки согнуты в локтях, голова опущена.

1 – прогнуться в пояснице, посмотреть вперед – встряхнуться, повилять «хвостиком»

2 – округлить спину, голову опустить в пол.

(4-6 раз)

«Черепашка»

Что за чудо! Вот так чудо! Сверху блюдо, снизу блюдо! Ходит чудо по дороге, голова торчит да ноги.

И.п. – сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища.

1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник (вдох).

2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони.

(4 раза).

«Бабочки»

Бабочки порхают вокруг цветов, садятся на них, пьют нектар и снова летят к другому цветку.

И.п. – сидя, колени согнуты и максимально разведены, подошвы соединены, кисти рук, сложенные в замок, обхватывают ступни, подтягивают пятки к туловищу.

1-3 – ноги, согнутые в коленях, совершают ритмичные, пружинистые покачивания (стараться положить бедра на пол).

4 – И.п

(4-6 раз).

«Красочная радуга»

Красочная радуга засияла разными цветами, украсила планету.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – согнуть ноги в коленях и поставить стопы параллельно, ближе к ягодицам.

2-3 – на выдохе оторвать таз от пола.

4 – медленное опускание в И.п.

(3-4 раза).

«Лежа на траве»

Полежим на мягкой травке и посмотрим на окружающую красоту.

И.п. – лежа на животе, опереться на локти, подбородок поставить на тыльную сторону ладоней.

1-3 – поворот головы вправо (влево), согнуть правую (левую) ногу в коленях.

2-4 – И.п.

(4-6 раз).

Танец «Вальс цветов»

Ребята! Главным украшением сказочной планеты являются цветы. Давайте погуляем по волшебной поляне и представим себя цветами (тюльпанами, ромашкой, васильком, одуванчиком и т.д) танцующими, кружащимися в вальсе.

Дети совершенно свободно двигаются, выполняя любые движения под музыку.

ОВД:

Построение в 2 колонны по одному.

А теперь исследуем планету!

Ребята, нам надо проползти по поваленному бревну «по-медвежьи».

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.

Мы подошли к узкому мостику, нам надо перейти через него.

2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

Вот глубокий ручей, перейди его скорей!

3. Прыжки из обруча в обруч.

Через мостик мы перешли, «змейкой» быстро пробежим.

4. Бег «змейкой» между конусами.

Подвижная игра «Паук»

А теперь мы поиграем, самый ловкий кто узнаем?

1. Ребенок выбирается пауком и сидит на гимнастической скамейке «в паутине», все остальные дети «мухи» по команде выполняют бег враспынную. По звуковому сигналу дети «мухи» замирают на месте, в это время ведущий «паук» смотрит и выбирает детей, которые пошевелились себе в паутину.

Заключительная часть:

Дыхательная гимнастика «Бабочки»

Оживляем бабочек.

Делаем глубокий вдох и при выдохе дуем на бабочек, имитируя взмах крылышек.

Игра малой подвижности «Четыре стихии»

А теперь проверим, какие стихии вы знаете.

Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними: если он скажет слово «Земля», все должны опустить руки вниз; если скажет слово «Вода», то вытянуть руки вперед; на слово «Воздух» - поднять руки вверх; на слово «Огонь» - произвести вращательные движения руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибется – считается проигравшим.

Психогимнастика «Улыбка»

А сейчас давайте улыбнемся друг другу. Пусть все увидят вашу улыбку, пусть она, как солнышко согревает всех вокруг и эту сказочную планету.

Дети прощаются с планетой и возвращаются домой.

Дети берутся за руки.

Сделаем глубокий вдох и выдох.