**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 201 «Сибирская сказка»**

**660062, г. Красноярск, ул. Крупской 22 «а» т. 2477973**

**e-mail:** [**mbdou201krsk@andex.ru**](mailto:mbdou201krsk@andex.ru)

**Методическая разработка**

**по теме педагогического опыта**

**Игровой стретчинг – как средство**

**развития физических и коммуникативных качеств у детей**

**Мусягиной Натальи Ивановны,**

**воспитателя МБДОУ № 201 «Сибирская сказка»**



**Красноярск**

**2018**

**Аннотация**

Методическая разработка представлена конспектом образовательного занятия в игровой форме новой технологии – игровой стретчинг, как средство развития физических и коммуникативных качеств у детей.

Для успешного использования данной технологии предстоит предварительная работа с дошкольниками по ознакомлению детей с комплексами упражнений, играми, сказками, правилами выполнения упражнений и использованием оборудования.

В содержание методической разработки включены:

1. Конспект образовательного занятия в игровой форме на тему: «Сказка про котенка Рудько»

2. Приложение:

- подборка игр и упражнений по игровому стретчингу, фотографии

Сведения об авторе**:**

Мусягина Наталья Ивановна, воспитатель МБДОУ №201 «Сибирская сказка», тел: 8(3912) 47- 79-73

**Пояснительная записка**

Для полноценного развития ребенка необходимо, чтобы он был здоров. При современном течении жизни, получается так, что дошколята большую часть своего времени проводят в детском саду. Поэтому необходимо создавать условия для развития, сохранения и укрепления здоровья детей. Решению этой задачи я уделяю особое внимание, используя технологии сохранения и укрепления здоровья и технологию обучения здоровому образу жизни.

Результаты наблюдений привели к выводу о необходимости применения новых методик. Моё внимание привлек игровой стретчинг. Методика игрового стретчинга направлена на: активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, на развитие творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Поставленные задачи позволяют мне сформировать у детей внутренние установки: «Хочу быть здоровым!», «Буду здоровым!». Я разработала игровые комплексы мероприятий по сохранению оздоровительного режима в группе МБДОУ. Основными средствами является обучающий материал – картотеки пальчиковых и подвижных игр, дыхательных гимнастик, дидактические игры, кубарик по оздоровительной гимнастике, подбор художественной литературы, развивающие пособия – лэпбуки и игровое оборудование.

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

**Практическая значимость:** ежедневное проведение упражнений стретчинга и включение их во все физкультурно-оздоровительные формы работы в дошкольном учреждении приводит к общему укреплению, развитию организма детей. Создание и разработка комплексов игрового стретчинга для детей; методических разработок для родителей и педагогов.

**Цель:** Создание условий для положительного эмоционального состояния детей, развитие гибкости и пластики с помощью сказочно-игровых комплексов.

**Задачи:**

***Оздоровительные***

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;

Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, координационные способности.

***Образовательные***

Совершенствовать представление о здоровом образе жизни.

***Воспитательные***

Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества движений.

**Деятельность по реализации педагогического опыта:**

***Наглядность****–*Показ физических упражнений, образный рассказ.

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

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

***Закрепление навыков –***многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

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

***Сознательность –***Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

**Результаты внедрения опыта:**

-приобретение запаса двигательных навыков, которые позволят в дальнейшем ребенку чувствовать себя сильным, красивым, уверенным в себе;

-повышение эластичности мышц, подвижности, динамичности и пластичности тела;

-развитие внимания и двигательной памяти;

-проявление самостоятельности в свободной деятельности - разыгрывать сказки и придумывать свои упражнения игрового стретчинга, тем самым развивать свои творческие потребности;

-формирование нравственных качеств, коммуникабельности, раскрепощенности и творчества в движении.

**Формы и места предъявления опыта:** сайт детского сада №201, мастер класс для родителей и педагогов, консультации для родителей, сайт социальная сеть работников образования <https://nsportal.ru/musyagin>

**Содержание методической разработки**

**Сценарный план игрового занятия**

**«Сказка про котенка Рудько»**

**Цель:**

Расширение представлений о домашнем животном-котенке, его повадках и особенностях.

**Задачи:**

**Оздоровительные**

1. Формирование правильной осанки, укрепления свода стопы, гигиенических навыков.

2.Развитие гибкости и пластики у детей

**Образовательные**

1. Ознакомление детей с терминами - выносливость, равновесие, гибкость, сила;

2. Употребление в речи прилагательных, глаголов

**Воспитательные**

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

2. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества движений

**Образовательная среда:**

- **характер взаимодействия субъектов деятельности**:

взрослый-ребенок: ситуативно-личностный, способ поддержки-поощрение, индивидуальный подход, показ упражнений.

ребенок-ребенок: работа индивидуально, работа в группах.

- **средства обучения и воспитания:**

наглядный материал, чтение сказок, обсуждение, показ упражнений.

- **предметно-практическая среда:**

Коврики, мягкая игрушка Котик.

**Интеграция образовательных областей:**

социально-коммуникативное, познавательное, речевое, физическое, художественно-эстетическое развитие.

**Планируемые результаты:** расширяется кругозор в образовательной деятельности; повышается эмоциональное состояние; совершенствуются двигательные навыки, физические возможности; улучшается гибкость, пластичность

**Ход мероприятия:**

**1-я часть мотивационно-побудительная**

Воспитатель ходит по группе и ищет что-то. Где же он спрятался? Я его не вижу! Дети интересуются: Что Вы делаете? Я ищу котенка. А вы его не видели?

(Дети с воспитателем ищут котенка и находят за шторой)

Дети: Вот же он! Он видимо шума испугался! Он, наверное, убежал из дома и заблудился?

Воспитатель: Что же нам с ним делать? (Ответы детей)

(Воспитатель с детьми гладит котенка и замечает у него медальон на шее. Вместе с детьми открывает, а там записка).

Воспитатель читает, что котенка зовут Рудько, и он живет в волшебном городке.

А где живут котята? Какие они? (ответы детей)

Мальчики и девочки, как же нам добраться до этого волшебного города? Да и дорога до него очень длинная. А какими нужно быть, чтобы дойти до волшебного города? (сильными, терпеливыми, спортивными, смелыми, ловкими) А вы сильные и смелые? (дети отвечают).

Тогда отправляемся в путь! А нашу дорогу, нам будет освещать теплое солнышко. Дети вместе с педагогом выполняют движения под песенку «Солнышко лучистое»

**2-я часть основная**

**Воспитатель:** Мы пришли с вами в волшебный город. Ой, а что это за волшебные ковры - самолеты? Может мы возьмем их и присядем с дороги отдохнуть? (ответы детей). А пока мы отдыхаем, я могу вам рассказать сказку. Хотите послушать? (ответ детей)

**Сказка про котенка Рудько**

*****В маленьком городке жил веселый котенок Рудько и все время мяукал.*

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

*Однажды солнечным утром Рудько проснулся, хорошенько потянулся. Погрел свои лапки на солнышке.*

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

*И быстренько побежал играть в любимое место на чердак.*

**Упражнение «Бег»** Дети лежат на животе, руки под подбородком. Ноги поочередно сгибаются в коленях, пятки доставая ягодицы.)

*Но когда котенок поднялся по лестнице, он увидел, что на двери чердака висит огромный замок.*

**«Упражнение «Замок»**

Правая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; левая, согнутая в локте, заносится за спину ладонью наружу. Взять пальцы обеих рук в «замок», левой рукой потянуть вниз. Вернуться в исходное положение. Повторить, сменив руки).

*Рудько сидел* (Дети сидят на пятках) *и огорченно взирал на дверь. Вдруг котенок вспомнил, что давно не был в саду, где созрели душистые яблоки и груши. Не теряя времени, Рудько побежал в сад.*

**«Упражнение «Бег»**

*В тени деревьев котенок увидел бабочек. Он сел и стал наблюдать за ними, как они чудесно машут своими крылышками.*

(Дети сидят, поджав ноги по-турецки),

*Бабочки кружились и перелетали с цветка на цветок*

(Дети сидят на пятках, руки кладут на пояс и машут «крылышками»).

*Вдруг Рудько услышал странный скрежет и испуганно притих в траве.*

(Дети сидят на пятках).

*Набравшись мужества, он обернулся и увидел ... лягушонка. Лягушонок сидел возле него и громко квакал.*

**«Упражнение «Лягушонок»**

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

*Котенок не мог удержаться и от смеха стал кататься по траве.*

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

возвращаются в исходное положение).

*Целый день Рудько и лягушонок прыгали наперегонки в саду*

(Дети подпрыгивают на месте).

*Когда солнышко начало садиться, котенок вспомнил, что ему нужно идти домой. Он помахал лягушонку лапкой и пошел по тропинке домой. Рудько мечтал о том, чтобы быстрее наступил новый день, и вновь встретиться с лягушонком и поиграть.*

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

Ребята котенок Рудько оказался дома. Он очень устал и ему необходимо отдохнуть, и нам с Вами тоже пора возвращаться домой.

**3- я часть**

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

Рефлексия:

Дети, закончилось наше путешествие. Думаю, надо

подвести итоги. Давайте расскажем друзьям, чем мы сегодня занимались, кто приходил к нам? Что вам понравилось? Что было трудно?

Мастер - класс для педагогов ДОУ по проекту «Игровой стретчинг».

Создала пособие «Кубарик по оздоровительной гимнастике и лэпбук по ЗОЖ.

****







