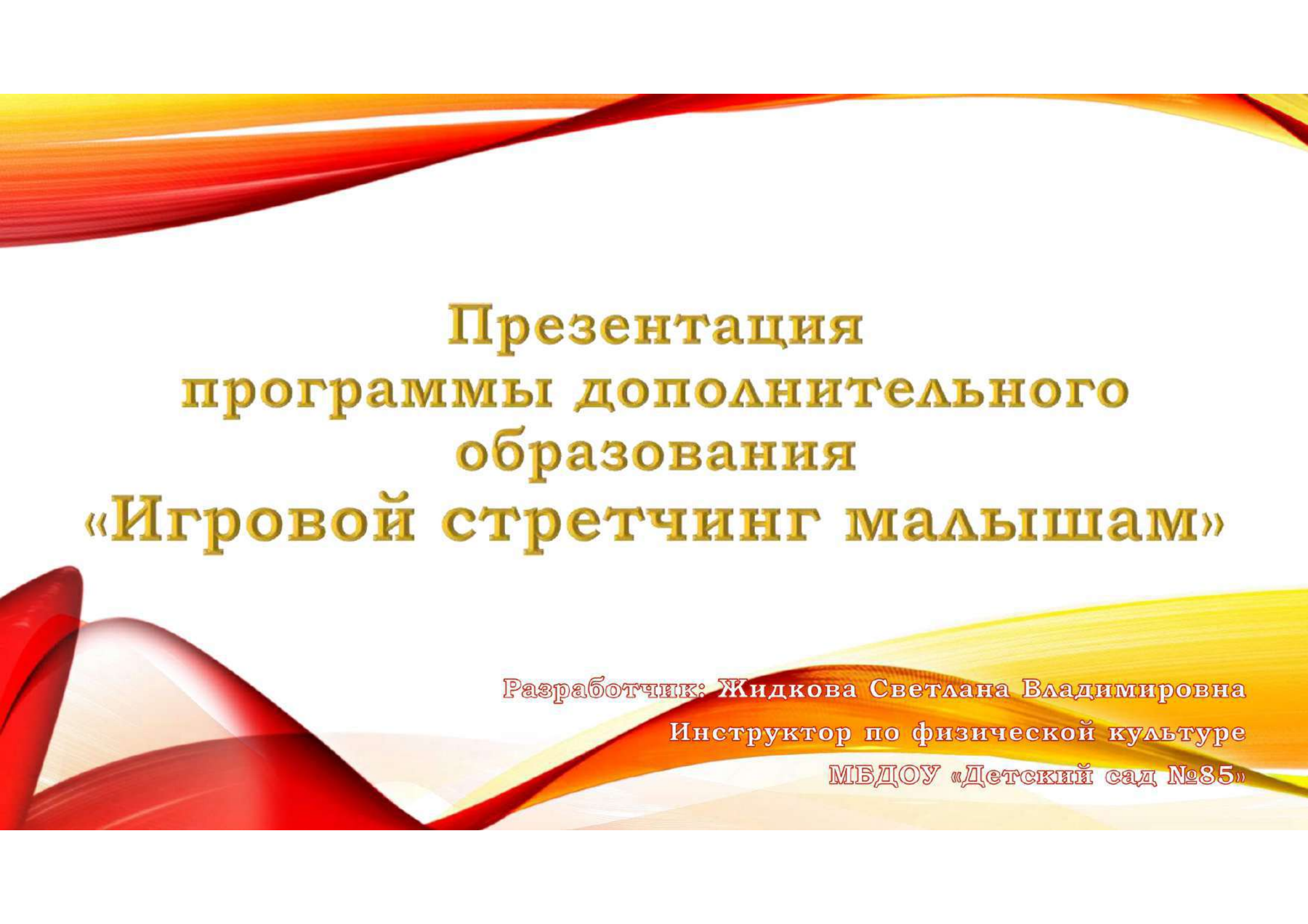




Презентация программы дополнительного образования «Игровой стретчинг малышам»

Разработчик: Жидкова Светлана Владимировна

Инструктор по физической культуре

МБДОУ «Детский сад №85»



Цель программы

*развитие двигательной
деятельности у детей
дошкольного возраста 3-5
лет средствами
гимнастики игрового
стретчинга,
направленной на
растяжку, увеличение
подвижности суставов,
разработку и укрепление
мышц всего тела.*

Задачи рабочей программы:

- Развивать физические способности: мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности;
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, мышление в соответствии с возрастными особенностями;
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, способствовать улучшению кровообращения, работы сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- Формировать правильную осанку, обеспечить профилактику плоскостопия;
- Обогащать двигательный опыт для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей по средствам игрового стретчинга;
- Сопоставлять название основных поз с моделями их реализации;
- Поддерживать инициативу детей в двигательной деятельности, эмоционального самовыражения, творчестве движений.

Содержание программы

Основной идеей программы является то, что игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, где они могут раскрепоститься в движении.

Суть игрового стретчинга - реализация игровых возможностей, а в сочетании со сказкотерапией весь процесс деятельности превращается в увлекательное действие, где каждый ребенок, может реализовать свою фантазию, раскрыться.

Музыкальное сопровождение во время повествования сказки добавляет дополнительные краски в эмоциональную составляющую занятия, которое имеет общепринятую структуру физкультурного, с соблюдением поочередности его частей: вводная – с применением танцевальных разминок, корригирующей ходьбы; основная- с упражнениями на растяжку и для укрепления мышц тела, тематическая подвижная игра; заключительная- включает применение здоровьесберегающих технологий, приемы самомассажа, релаксации, малоподвижные игры.

Форма проведения занятия – сказка, повествование волшебных и захватывающих историй, которое воплощается в упражнениях, позах

Важным принципом программы является доступность



Двигательная деятельность с элементами игрового стретчинга рекомендована детям с ослабленным здоровьем, низким уровнем развития физических качеств, проблемами в эмоционально – волевой сфере и низкими адаптивными возможностями и обеспечивается умеренной физической нагрузкой, сюжетным наполнением занятия.

Мониторинг

- Система мониторинга разработана на основе диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста Бирюковой Н.Г.
- Мониторинг проводится два раза в год - в октябре и мае. Результаты отражаются в карте мониторинга физической подготовленности.
- Мониторинг освоения программы осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов



Тест «Уголок»



Тест «Рыбка»

Структура игровой деятельности с элементами игрового стретчинга

Вводная часть (2-3 минуты) – корригирующая ходьба, танцевальные разминки под музыкальное сопровождение



Основная часть (10-12 минут)

...Однажды СОЛНЫШКО проснувшись ранним утром обнаружило, что тяжелая серая дождевая туча закрыла озеро, глядя в которое оно каждое утро прихорашивалось, чтобы выйти на Землю самым ярким, самым теплым...

Поза «Солнышко»



Поза «Дерево»

...Ветерок любил качаться на верхушке этого небольшого ДЕРЕВА, но сегодня дерево не радовалось своему другу...

СКАЗКА «Спасти Солнышко»



Поза «Собачка хвостик вверх»

...Собачка решила, что обязательно поможет Ветерку найти гору, за которую зацепилась большая дождевая туча. Она со звонким лаем побежала за Ветерком, подняв свой пушистый хвостик ...

Упражнения для укрепления
мышц спины, шеи, ног, бедер,
брюшного пресса;
упражнения для равновесия



Подвижная игра

«Волшебное озеро»



Заключительная часть (2 – 3 минуты)



Упражнения для укрепления
мышц стоп и голеностопа



Пальчиковая гимнастика
«Братцы – пальцы»



Релаксация «Я на солнышке лежу»



Подведение итогов,
поощрение

Здоровьесберегающие технологии

- Дыхательная гимнастика необходима для быстрого восстановления организма после физических нагрузок, снижения утомляемости и повышению концентрации внимания;
- Пальчиковая гимнастика способствует развитию речи, творческого мышления, активизирует моторику рук, вырабатывая ловкость, умение управлять своими движениями, концентрироваться;
- Релаксационная гимнастика - метод физического воздействия на мышечный тонус для снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения;
- Самомассаж с использованием тренажеров позволяет повысить жизненный тонус, нормализовать кровообращение конечностей детей младшего дошкольного возраста;
- Подвижная игра способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений, активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Целевые ориентиры программы:

для детей младшего дошкольного возраста 3 – 4 года:

- Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации;
- У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;
- Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении;
- Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением.

для детей среднего дошкольного возраста 4 - 5 года:

- Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;
- У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;
- Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;
- Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.

Спасибо за внимание!

