# 

# Резюме проекта

|  |  |
| --- | --- |
| НАЗВАНИЕ ПРОЕКТА | Использование нетрадиционных методик физического воспитания в процессе развития гибкости у детей 6-7 лет |
| НАЗВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ | МАДОУ «Волшебница» |
| ПРОЕКТНАЯ ГРУППА | Шапортова Галина Брониславовна  Халиулина Анна Владимировна |
| ЗАКАЗЧИК | МАДОУ |
| ИСПОЛНИТЕЛИ ПРОЕКТА | Инструкторы по физкультуре,  Родители |
| СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА | сентябрь 2014 г. – май 2015 г. |
| ОБЩИЙ БЮДЖЕТ ПРОЕКТА |  |

# Паспорт проекта

|  |  |
| --- | --- |
| НАЗВАНИЕ ПРОЕКТА | Использование нетрадиционных методик физического воспитания в процессе развития гибкости у детей 6-7 лет |
| НАЗВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ | МАДОУ «Волшебница» |
| ПРОЕКТНАЯ ГРУППА | Авторы проекта: Шапортова Галина Брониславовна, инструктор по физкультуре  Воспитанники подготовительной группы и их родители. |
| ЗАКАЗЧИК | МАДОУ «Волшебница» |
| ВИД ПРОЕКТА | практико-ориентированный  долгосрочный |
| СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА | сентябрь 2014 г. – май 2015 г. |
| ЦЕЛЬ | Внедрение нетрадиционных методик физического воспитания (детской йоги и стрейчинга) в процесс развития гибкости у детей 6-7 лет. |
| ЗАДАЧИ | Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования особенностей развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста.  Провести обследование гибкости дошкольников.Составить план работы по использованию нетрадиционных методик физического воспитания (детской йоги и стрейчинга)  Повысить компетенцию родителей по развитию у детей гибкости, используя нетрадиционных методик.  Организовать работу по развитию гибкости с использованием упражнений детской йоги и стрейчинга с детьми 6-7 лет.  Проанализировать работу, опираясь на итоговое обследование, сформулировать выводы. |
| ЦЕЛЕВЫЕ ГРУППЫ ПРОЕКТА | Воспитанники подготовительной группы |
| ЭТАПЫ ПРОЕКТА | I ЭТАП. Подготовительный (сентябрь)  II ЭТАП. Основной (октябрь- апрель)  III Заключительный (май) |
| ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | Использование систем упражнений детской йоги и стрейчинга в дополнение к основным занятиям по физической культуре повысит гибкость у дошкольников.  Умение воспитанников концентрироваться и сосредотачиваться на выполнении определенного задания.  Повышение компетенции родителей по развитию у детей гибкости, используя нетрадиционные методики. |

# ПРОЕКТ

# Тема: Использование нетрадиционных методик физического воспитания в процессе развития гибкости у детей 6-7 лет

Проблема развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста актуальна в настоящее время потому, что большинство используемых физических упражнений при традиционном физическом воспитании лишь косвенно влияют на это психофизическое качество и не позволяют достигать оптимального уровня его развития.

Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе. Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль.

Но, к сожалению, многие педагоги недооценивают значение гибкости для полноценного здоровья и жизнедеятельности детей в процессе их взросления. Вместе с тем, развитие гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Таким образом, воспитание гибкости у детей остается одной из актуальных проблем.

*Цель проекта:* Внедрение нетрадиционных методик физического воспитания (детской йоги и стрейчинга) в процесс развития гибкости у детей 6-7 лет.

Задачи:

* Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования особенностей развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста.
* Провести обследование гибкости дошкольников.
* Составить комплексы упражнений по использованиюнетрадиционных методик физического воспитания (детской йоги и стрейчинга)
* Повысить компетенцию родителей по развитию у детей гибкости, используя нетрадиционные методики.
* Организовать работу по развитию гибкости с использованием упражнений детской йоги и стрейчинга с детьми 6-7 лет.
* Проанализировать работу, опираясь на итоговое обследование, сформулировать выводы.

**Ожидаемые результаты:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Для детей** | **Для родителей** | **Для педагогов** | **Для ДОУ** |
| Повышение гибкости у дошкольников.  Психологическая устойчивость к стрессам и умение справляться даже с самыми неожиданными ситуациями.  Умение концентрироваться и сосредотачиваться на выполнении определенного задания  ++++++++++++++++++++  - увеличение гибкость у дошкольников 10%.  Повышение концентрации внимания при выполнении упражнения. | положительная оценка деятельности ДОУ; готовность и желание помогать ДОУ; использование знаний по физическому развитию детей в домашних условиях и, особенно, в летнее время.  +++++++++++  Повышение педагогической грамотности в вопросах детской йоги, стрейчинга.  Оказание помощи в участие в спортивных праздниках, досугах, в домашних условиях и, особенно, в летнее время. | заинтересованность педагогов в творчестве и инновациях; удовлетворенность собственной деятельностью; учет положительной динамики в развитии детей по физическому воспитании при аттестации педагогов  ++++++++++++++  Привлекать педагогов к взаимодействию.  Внедрить различные виды деятельности йоги и стрейчинга в план по воспитательной работе. | благоприятные условия для профессионального роста педагогов; повышенный статус ДОУ  +++++++++  Снижение заболеваемости по опорно-двигательному аппарату.  Повышение результатов диагностики.  Участие в городских мероприятиях |

**I ЭТАП.Подготовительный**

1. определение темы, цели и задач, содержания проекта, прогнозирование результата;

2. изучение научно – методической литературы по данной проблеме;

3. выявление уровня развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста;

4. создание условий для реализации проекта: подбор упражнений и игр;

5. составление перспективного плана работы.

**II ЭТАП. Основной**

Стрейчинг представляет собой совершенно новый подход, новый способ решения проблем физического воспитания, открывает новые возможности при работе с детьми. Это - специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок.

Суть этой системы состоит в том, что с помощью очень медленных и плавных движений (сгибаний и разгибаний), направленных на растягивание той или иной группы мышц, принимается и удерживается в течение некоторого времени определенная поза. Таким образом, стрейчинг - это метод фиксированной растяжки.

Основополагающим принципом стрейчинга является регулярность и постепенность растяжки, ее абсолютная безболезненность. Методика стрейчинга основывается на естественных свойствах мышц: ползучести и релаксации.

Детская йога - это вариант йоги, разработанный с учетом особенностей психологического, физиологического и физического развития ребенка. Многие специалисты и врачи по всему миру подтверждают благотворное воздействие йоги на развивающийся детский организм и мышление. Дети 6-7 лет легко воспринимает и усваивает новую информацию, особенно если она преподносится в игровой форме. Йога как нельзя лучше подходит для игры. Именно здесь ребенок имеет возможность представлять себя «журавлем», «кошкой», «кузнечиком» или «луком». Такие названия заменяют в детской йоге традиционные наименования поз и создаются по форме животного или растения, которое напоминает тело при выполнении той или иной асаны - позы в йоге. Асаны в йоге способствуют не только гибкости тела ребенка, но и развивают его воображение и внимательность, а также учат концентрироваться на выполнении поставленной задачи. Заниматься йогой можно с самых ранних лет. Это имеет важное значение, так как упражнения йоги направлены не только на формирование физически здорового тела, но и на совершенствование духа маленького человека.

С точки зрения здоровья, занятия йогой гарантируют ровную осанку, гибкость, пластичность, выносливость и целеустремленность в физическом развитии. Кроме того, возможно, более важным достижением йоги является то, что она поможет сформировать психологическую устойчивость к стрессам и умение справляться даже с самыми неожиданными ситуациями. Также неоценимую услугу ребенку 6-7 лет в его будущей жизни окажут умение концентрироваться и сосредотачиваться на выполнении определенного задания. Данные навыки очень важны в предстоящем в скором времени школьном процессе.

**Организация деятельности.**

Включение нетрадиционных методов (детская йога и стрейчинг) в физическое воспитание детей 6-7 лет.

Направления:

-игры,

-утренняя гимнастика,

- физкультпаузы ,

- физкультурно-оздоровительные занятия,

- спортивные досуги и спортивные праздники.

Содержание деятельности совместно родителями:

* мастер класс;
* консультации;
* день открытых дверей;
* проведение праздников и развлечений
* проведение индивидуальных консультаций (по необходимости);
* создание информационно-методического стенда «Уголок спорта» (ежемесячно, теоретический материал).

**III ЭТАП. Заключительный**

1.Проведение диагностического обследования гибкостиу детей старшего дошкольного возраста.

2. Подведение итогов реализации проекта.

**Список литературы**

1. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник: Социально оздоровительная технология XXI века / Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. -М.: АРКТИ, 2001.
2. Ашмарин, Г. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие / Ашмарин А.Г. - М.: Просвещение, 1995.
3. Богуславская З.М., Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста / Богуславская З.М., Смирнова Е.О. - М.: Просвещение, 1998.
4. Колбанов В.В. Концептуальные и нормативные основания обеспечения здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях / Колбанов В.В. - СПб.: ГУПМ, 2003.
5. Константинова А.И. Игровой стретчинг / Константинова А.И. - СПб.: Аллегро, 2004.
6. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления / Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. - М.: Линка-Пресс, 2009.
7. Миллер Э.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время года / Миллер Э.Б., Блекман К.; пер. с англ. Е.Богдановой. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.
8. Милюкова И.В. Гимнастика для детей / Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. - М.: Эксмо, 2004. - 164 с.
9. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка 5-7 лет в детском саду / Рунова М.А. - М.: Мозаика синтез, 2000.
10. Филиппова С.О. Теория и методика физической культуры дошкольников / Филиппова С.О., Пономарёва Г.Н. - СПб.: Сова, 2008.
11. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Холодов

Ж.К., Кузнецова В.С. - М.: Академия, 2003.

**Комплекс оздоровительно-развивающих упражнений детской йоги.**

**Гимнастика "Пробуждение организма"**

"Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу: нежно похлопай себя подушечками пальцев, - по лбу, вокруг глаз, по носу, по щекам, по губам, по подбородку. Глазки открываем, а зайчик уже побежал по волосам на голове, по шее, по плечам. А теперь он забрался за шиворот - погладь его там. А теперь он побежал вверх, вверх. И ещё раз. А теперь зайка озорник убежал на спину, попробуй поймать его в ладошки. Вот так! А он удирает вниз по ногам. Лови, лови! Вот какой весёлый солнечный зайчик".

**Гимнастика "Око Возрождения"**

*Упражнение первое - "Вертолёт"*

Два пилота вертолёта приготовились к полёту:

Я готов!

И я готов!

Отойдите от винтов!

Мы взлетаем выше-выше.

Там внизу - деревья, крыши.

И туда, куда хотим, мы летим, летим, летим.

Стоп! Заходим на посадку.

Всё нормально.

Всё в порядке.

*Упражнение второе - "Жираф"*

Мне очень нравится жираф -

Высокий рост и кроткий нрав.

Жирафа - он ведь выше всех -

Боятся даже львы.

Но не вскружил такой успех

Жирафу головы.

*Упражнение третье - "Слон"*

Стало тихо, тихо, тихо.

Спит в углу моя слониха.

Головой кивает слон -

Он слонихе шлёт поклон.

Спит спокойно старый слон,

Стоя спать умеет он.

*Упражнение четвёртое - "Ворота"*

Подходящие ворота.

Проходи, кому охота.

*Ха-дыхание стоя*

Игра "Сбрось усталость". Встань, широко расставь ноги, наклонись вниз, тело расслаблено, глаза закрыты. Со вдохом руки скользят по ногам, медленно поднимаемся, собираем с себя усталость. С резким выдохом бросаем тело вниз, руки свободно свисают. Вот мы и сбросили усталость.

*Комплекс йоговскихасан*

Стихотворный текст

Упражнение

АИСТ с нами прожил лето, А зимой гостил он где-то. Аист к нам летит весной, Аист помнит дом родной.

Падахастасана (поза аиста)СОБАКА очень громко лает, Собака очень твёрдо знает; Тот, кто громче скажет "гав", Тот всегда и будет прав!

Шваласана (поза собаки)КОШКА Цап-Царапыч - это кот, С нами в дружбе он живёт. Кто его не уважает И на хвостик наступает, На того с обидой кот Коготки пускает в ход.

Поза кошкиВЕРБЛЮД решил, что он - жираф, И ходит, голову задрав, У всех он вызывает смех, А он, верблюд плюёт на всех!

Уштрасана (поза верблюда)КРОЛИК Филин в чаще у-ух да у-ух! У крольчонка замер дух. Бедный кролик наш не спал, Под кустом всю ночь дрожал.

Поза кроликаЗМЕЯ - Делиться со всеми - привычка моя! - Вам яду не надо? - спросила змея.

Поза змеиЖИРАФ Мне очень нравится жираф - Высокий рост и кроткий нрав. Жирафа - он ведь выше всех - Боятся даже львы. Но не вскружил такой успех Жирафу головы.

ВипаритаКарани

Подъём прямых ног

**Комплекс упражнений игровогострейчинга для детей может включать:**

* упражнения для мышц живота путем прогиба назад;
* упражнения для мышц спины путем наклона вперед;
* упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов;
* упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса,
* упражнения для укрепления мышц ног;
* упражнения для развития стоп;
* упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие.

Рассмотрим некоторые упражнения для детей дошкольного возраста:

*Упражнение «Зернышко»*

*ИП (исходное положение) - сесть* на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище.

Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.

*Упражнение «Собачка»*

ИП - сесть на пятки. Руки в упоре сзади, параллельно бокам. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону,

Выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время.

Вернуться в ИП. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное количество раз.

Упражнение «Колечко»

ИП - встать на колени, руки сзади («полочкой»).

Медленно наклониться назад, пока голова не коснется ног. Задержаться нужное время.

Медленно вернуться в ИП. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

Упражнение «Рыбка»

ИП - лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время.

Вернуться в ИП Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

Упражнение «Кошечка»

ИП - встать на колени, прямые руки поставить на пол на уровне плеч (четвереньки).

Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»).

Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»).

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Упражнение «Птица»

ИП - сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»).

Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз.

Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка.

Вернуться в ИП.

То же повторить в левую сторону.

Вернуться в ИП.

Упражнение «Веточка»

ИП - лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.

Не сгибая ног в коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.

Медленно вернуться в ИП. Дыхание нормальное. Повторять нужное число раз.

Упражнение «Морская звезда»

ИП - встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз.

Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться нужное время.

Вернуться в ИП.

Повторить все в левую сторону. Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1-й, 3-й.

Упражнение «Маятник»

ИП - лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны; ладонями вниз.

Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение.

Наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов.

Вернуться в вертикальное положение.

Вернуться в ИП.

То же проделать с другой ногой. Дыхание: вдох в 1-й и 3-й фазах, выдох во 2-й.

Упражнение «Хлопушка»

ИП - сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги в коленях, прикасаясь пятками к ягодицам.

Поднять вверх правую прямую ногу, вытягивая носок. Правой рукой взять носок правой ноги. Задержаться нужное время.

Вернуться в ИП.

**Конспект по игровому стретчингу для подготовительной группы**

«ПРОСТО ТАК»

Программное содержание:

Обучение культуре движений, раскованному владению своим телом. Укрепление мышц детей, повышение двигательной активности, выносливости. Развитие гибкости и активности. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Ход занятия

Сегодня я расскажу вам про одного мальчика.

Жил на свете один маленький мальчик, жил он в тропическом лесу, где много разных зверей. Однажды проснулся мальчик (сесть на корточки, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз) и отправился погулять. Идет сквозь высокую траву (ходьба высоко поднимая ноги, руки на поясе), по узенькой извилистой тропинке (ходьба на носках, руки в стороны), пробираясь сквозь густые заросли (приставным шагом, руками раздвигая ветви),рассматривал верхушки высоких деревьев (ходьба спиной вперед, руки сзади). Вышел мальчик к крутой горе и осторожно начал спускаться, но гора была крутая и он быстро побежал вниз. Спустился с горы, и увидел на полянке очень красивые цветы, так понравились они ему, нарвал букетик(наклоны), а навстречу идет медвежонок грустный-грустный (сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться нужное время, то же движение левой ногой). Посмотрел на него мальчик, жалко ему стало медвежонка. И отдал он ему свой букетик цветов, который на полянке насобирал.

Это мне? - удивился медвежонок. - А за что?

Просто так. - ответил мальчик и дальше пошел.

А медвежонку сразу стало весело, ведь так приятно, когда что-то дарят, а особенно цветы. Весело подпрыгивая медвежонок побежал дальше. И увидел вдруг под деревом злого носорога (лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая ее, стараться коленом коснуться лба. Носок остается оттянут. Задержаться. То же движение другой ногой). Не испугался его медвежонок, подошел и протянул букет. Ведь не только получать подарки приятно, но и дарить тоже. Удивился носорог:

За что ты мне цветы даришь?

- Просто так! - ответил медвежонок и, довольный, пошел дальше (ходьба на внешний стороне ступни). А носорог сразу перестал злиться. Да и как можно злиться, если тебе цветы подарили? Он весело огляделся и тут увидел удава, который поднял голову и о чем-то думал (лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках. Одновременно прогнуться, насколько возможно, и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки, медленно вернуться. Сделать то же самое, но в другую сторону). Носорогу очень захотелось кого-нибудь порадовать. И он протянул удаву цветы. Тот вначале начале удивился, а потом поблагодарил носорога, так как был очень вежливым удавом.

Ползет удав по лесу и букет в пасти держит. Вдруг видит: стоит страус, голову спрятал и ни с кем не разговаривает - настроение у него плохое (встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз. Не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться). Подарил ему удав цветы, а страус от счастья даже подпрыгнул(радостно подпрыгнуть), ведь ему еще никогда цветов не дарили. Потом он схватил букет в клюв и побежал, радостно размахивая им во все стороны (лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть.руки в стороны, ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение, вернуться. То же проделать с другой ногой).

Долго бегал он по лесу, ничего вокруг не замечая от радости, да вдруг слышит: плачет кто-то. А это зайчишка от мамы убежал и потерялся. Сидит под кустиком, всхлипывает (встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать). Подарил ему страус цветы, и пошли они вместе зайкину маму разыскивать.

Шли, шли и увидели печального слона. Стоит слон, хобот колечком свернул, не смотрит ни на кого, только вздыхает (встать на колени, руки сзади (полочкой), медленно наклониться назад, как можно дальше.Задержаться). Но после того, как зайчик и страус подарили ему букет, он очень развеселился и начал водой из хобота своих новых друзей поливать, чтобы им жарко не было.

Всю эту историю мне рассказал аист, который увидел как можно радовать всех! (встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Стоя на одной ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки на поясе. Стоять как можно дольше, проделать то же на другой ноге).