**Методическая рамка образовательной практики**

**использования игрового стретчинга в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ**

**Актуальность выбранной темы.**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами детских садов, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – отмечается у совсем маленьких детей. Конечно, в первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система, снижается тонус мышц. Тем самым, это способствует нарушению осанки, кровообращения, сердечно-сосудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы. Проблема не нова, но достаточно актуальна для воспитанников нашего детского сада. Это показывает необходимость внедрения новых оздоровительных технологий как в образовательный процесс, так и в кружковую работу с воспитанниками.

Особое внимание привлекает методика игрового стретчинга. Задача стретчинга состоит в развитии гибкости, подвижности суставов, укрепление мышц без нагрузки на позвоночник, мягкая растяжка. В результате занятий стретчингом у детей формируется правильная осанка, воспитанники «заряжаются положительгой энергией». Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы животных, сказочных персонажей и др. можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием их видов, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Поэтому, выбранную мною тему считаю актуальной, так как она непосредственно связана с решением задач, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей и формирование у родителей воспитанников осознанного отношения к собственному здоровью. А также, возможностью применения материала в профессиональной деятельности педагогов с детьми и родителями.

**Направленность работы с детьми по внедрению методики игрового стретчинга:**

* Укрепление всех групп мышц (плечевого пояса, спины и таза, ног и свода стопы)
* Увеличение гибкости и подвижности суставов
* Развитие функции вестибулярного аппарата
* Формирование осанки, костно-мышечного корсета
* Профилактика различных заболеваний ОДА
* Укрепление и развитие систем и функций детского организма (сердечно - сосудистая, дыхательная системы)
* Развитие творческих способностей по средствам подражания
* Формирование навыков общения
* Формирование положительного эмоционального фона на занятиях.

**Цель:**

Укрепление здоровья и содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами игрового стретчинга.

**Задачи:**

**Укрепление здоровья**:

- способствовать формированию правильной осанки;

- содействовать профилактике плоскостопия.

**Содействовать развитию психомоторных способностей дошкольников**:

- развивать гибкость и координационные способности.

- формировать навыки выразительности и пластичности.

**Содействие развитие творческих способностей, занимающихся:**

- развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор;

-воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.

**Предполагаемый результат:**

- формирование правильной осанки;

- развитие гибкости;

- развитие функций равновесия, вестибулярной устойчивости;

- развитие внимания, памяти, самовыражения;

- повышение интереса к занятиям физической культуры и ЗОЖ.

Условия, необходимые для реализации опыта:

* Организация физкультурно-оздоровительного пространства.
* Подбор научно-методического материала.
* Создание эмоционально-психологической атмосферы.
* Партнёрство с педагогами, родителями в процессе внедрения игрового стретчинга.

Этапы работы над темой:

**На I этапе** ознакомились с информацией на электронных носителях и изучили новую методическую литературу, таких авторов как:

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. – 2-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2018. – 160с. – (Будь здоров, дошкольник!)

2. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре. Игровой стретчинг для дошкольников. –Изд. Сфера, М., 2018.

3. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста», Типография ОФТ. Г. С – Петербург., 2005.

Анализ и систематизация найденной информации, сопутствовала определению средств, форм и методов дальнейшей работы по данной теме.

**На II этапе** деятельность была направлена на разработку и реализацию информационно – практической базы (на основе методики игрового стретчинга)

На протяжении всего времени велась следующая работа с детьми:

1. Проведение бесед из серии «Азбука здоровья»; «Я и мое тело», «Что такое стретчинг».

2. Разработка и использование картотеки упражнений игрового стретчинга.

3. Применение игрового стретчинга во время совместной двигательной деятельности с детьми, утренней гимнастики, гимнастики после сна, в подвижных и малоподвижных играх, в динамическом часе, в физкультминутках.

4. Активный отдых: дни Здоровья, физкультурный досуг.

5. Самостоятельная деятельность.

***С родителями и педагогами****:* проводили индивидуальные беседы, консультации на данную тему. На сайте <https://vk.com/club154750107> ссылки «Физкультурный калейдоскоп» сообщества нашего детского сада размещены следующие материалы: - Картотека упражнений игрового стретчинга; - «Игровой стретчинг для Вас, родители! Начните с себя!» В помощь родителям. - Презентация «Внедрение игрового стретчинга в ФК-оздоровительную работу ДОУ».

Данная презентация также была опубликована на Всероссийском образовательном сайте «Инфоурок» <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-vnedrenie-igrovogo-stretchinga-v-fizkulturno-ozdorovitelnuyu-rabotu-dou-6404295.html> (Свидетельство о публикации авторского материала №ЕФ34155073 от 26.12.22.)

**На III заключительном этапе***,* систематизировав собранный материал, подготовили методическую разработку (консультацию) для родителей и педагогов на тему*«****Игровой стретчинг — инновационная технология здоровьесбережения в ДОУ***» (в соответствии с планом годовой работы), разместив данную работу на Международном педагогическом портале «Солнечный свет» <https://solncesvet.ru/profile/>. Здесь же был опубликован конспект сюжетно-игровой совместной деятельности «Веселый зоопарк». (Свидетельства о публикациях за № СВ3925785 и № СВ3925747 от 03.04.2022.)

Достижения по данной теме на Международном педагогическом портале: <https://solncesvet.ru/tvorcheskie-konkursy/>.

1. Конкурс педагогического мастерства «Лучшая презентация». Работа: «Игровой стретчинг — инновационная технология здоровьесбережения в ДОУ». Диплом победителя № КМ395428 (1 место). Отчет-презентация по изучаемой теме, включающая основные понятия и элементы игрового стретчинга на занятиях по физической культуре.

2. Конкурс «Здоровье. Спорт». Работа: «Игровой стретчинг для дошкольников». Консультация для педагогов и родителей. Диплом победителя № ТК3930184 (1 место).

3. Конкурс «Методические разработки». Работа: «Игровой стретчинг —инновационная технология здоровьесбережения в ДОУ». Диплом победителя № ТК3930073 (1 место).

Также разработана и опубликована в журнале МЦОиП дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок». (Номер сертификата: СВ3472209)

Мониторинг показал, что методика игрового стретчинга способствовала тому, что дети гораздо меньше болеют, улучшились психофизические показатели. Дошкольники стали более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного игрового мира позволили легко выполнять непростые физические упражнения. Овладение данными движениями и применение их в основных видах деятельности ДОУ доставляет детям истинную радость и удовольствие, и самое главное, дарит им здоровье.

Инструктор по физической культуре ВКК Мандрыкина С.В.

Инструктор по физической культуре ВКК Комарова Е.Г.