

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

"Детский сад №27"

Утверждаю:
И.о. заведующего МБДОУ "Детский сад №27"
 / О.Н. Михеева
Приказ от 30.08.2021г. № 111-В



Проект

Оздоровительно развивающей направленности

«Тянучка»

Для детей дошкольного возраста 4-5 лет.

Срок реализации один год.

автор составитель: инструктор
по физической культуре ВКК
Белогубова И.Р.

Пояснительная записка:

Одним из аспектов сохранения и укрепления здоровья дошкольников, является развитие гибкости. Проект тянучка, для детей 4-5 лет, позволяет детям освоить простые элементы гимнастики, йоги для детей, игрового стретчинга. Способствует формированию правильной осанки и развитию подвижности суставов. Создает условия для воспитания уважительного отношения к своему здоровью.

Актуальность проекта:

Говоря о значении движения дня нашей жизни, необходимо опираться на два важных основания:

1. Человек рождается для движения и живет ради движения
2. Движения всегда управляемо
3. Занятия физической культурой всегда улучшают настроение и самочувствие

Дети с дошкольного возраста занимающиеся физической культурой и спортом приобретают реальный шанс жить долго и счастливо. Если к простым общеразвивающим движениям добавить ежедневное использование небольших комплексов на растяжку, то благодарность организма станет ещё больше, а творческая работа сознания – более продуктивной.

Суставу обеспечивают возможность двигаться и творить. Необходимость формирования основ здорового образа жизни дошкольников через развитие гибкости, а также систематического подхода в этом направлении выявили актуальность данного проекта.

Цель: развитие гибкости дошкольников среднего и старшего возраста.

Задачи:

1. Развивать гибкость у детей дошкольного возраста с помощью применения технологий детского фитнеса, игропластика, игрогимнастика, игровой стретчинг, суставная гимнастика, йога для детей;
2. Формировать правильную осанку. Увеличивать точность, рациональность, амплитудность движений;
3. Развивать координацию движений;
4. Обучать технике правильного дыхания;
5. Воспитывать осознанное отношение к здоровью.

Срок реализации: 1 год.

Формы и режим занятий: групповые занятия 2 раза в неделю, продолжительность 20 минут. Количество участников: 10-12 человек.

Участники проекта: дети средней группы оздоровительной направленности, инструктор по физической культуре Белогубова И.Р., методист, воспитатели и родители.

Предлагаемый продукт проекта:

Расширение возможностей детского организма, увеличение амплитуды движений, раскованность, сохранение и укрепление осанки, правильное дыхание, возможность применения упражнений на гибкость во время исполнения танцев и спортивных движений, а также в повседневной жизни.

Этапы реализации проекта

Подготовительный	Основной	Заключительный
- распределение детей (4-5 лет) на подгруппы: а) одаренные дети; б) дети, нуждающиеся в дополнительных занятиях по развитию гибкости формы работы - подбор методической литературы - подбор фонотеки, соответствующей проекту «Тянучка» - подбор необходимых спортивных атрибутов (ковриков, веревки и т.п.)	- учить детей основам йоги для детей - формировать понятия «гибкость» и «здоровые суставы» - развивать пластичность движений - учить стретчингу с помощью игр - учить выполнять упражнения на гибкость под музыку формы работы - регулярные занятия - открытое занятие - игровые мероприятия	- позиционировать опыт работы по проекту на уровне ДОУ, города - анализ результатов проекта - создание презентации

План работы по проекту «Тянучка»

Сентябрь – диагностика, определения участников проекта

Октябрь –

1. Выступление на родительском собрании, беседа с родителями о необходимости развития гибкости у детей
2. Занятия по игровому стретчингу «Вот так»
3. Обучение основам суставной гимнастики

Ноябрь –

1. Фитбол-стретчинг (обучение основам работы по развитию гибкости с помощью фитболов)
2. Игровой стретчинг «Глупый император»
3. Танцы для суставов «Цыганочка»
4. Выступления на новогодних утренниках с гимнастическими этюдами

Январь –

1. Введение комплекса упражнений по укреплению осанки
2. Открытое тематическое развлечение у «Снежной королевы» (по игровому стретчингу)
3. Повторение пройденного материала с фитболами, гимнастическими палками

Февраль –

1. Игровой стретчинг «Возвращение домой»
2. Комплекс упражнений по детской йоге (основные упражнения прилагаются)
3. Суставная гимнастика «Испанцы»

Март –

1. Закрепление комплекса упражнений с элементами йоги
 2. Игровой стретчинг «Физкультура зверят»
 3. Дыхание + ритмика – подробное разучивание дыхательных упражнений
- Семинар-практикум для воспитателей гимнастике

Апрель –

1. Игровой стретчинг «Из зернышка в дежево»
2. Разучивание танца для суставов «У волшебника Сулеймана»
3. Повторение материала по фитнес стретчинг, дыхательной гимнастике, детской йоге

Май –

1. Диагностирование детей
2. Анализ разделов проекта
3. Отчетное занятие
4. Подготовка видео-презентации

Список литературы

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста
2. Московченко О.Н., Рябинин С.П., Шубина Т.А., Кацкина Т.А. Здоровая спина. Нетрадиционное использование системы хатхи-йоги и психофизической тренировки для улучшения осанки и профилактики плоскостопия у детей. Учебное пособие.
3. Канстантинова А.И. Игровой стретчинг.
4. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей.
5. Ферелёва Ш.Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс». Учебное пособие