

Утверждено  
Заведующий  
МДОУ Верескун Н.Н.



**Отчет  
по инновационной деятельности  
в МДОУ «Детский сад  
комбинированного вида  
№ 35 «Аленушка-1»  
г.Ершова Саратовской области»  
за 2020-2023 учебный год**

В начале 2020-2021 учебного года в МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 35 «Аленушка-1» г.Ершова Саратовской области» был запущен инновационный проект по теме «Игровой стретчинг как средство развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста».

Была поставлена **цель**: изучение и апробация комплексов игрового стретчинга в образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста.

Для выполнения поставленной цели были определены **задачи**:

1. Провести теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.
2. Систематизировать, обобщить научно-методические основы физического развития детей старшего дошкольного возраста.
3. Провести исследование по изучению уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста.
4. Изучить комплексы игрового стретчинга как средства развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста.
5. Создать систему педагогических условий для успешной реализации задач физического развития детей старшего дошкольного возраста.
6. Апробировать инновационные комплексы игрового стретчинга как средства развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста.
7. Развивать профессиональную компетенцию педагогов по проблеме физического развития детей старшего дошкольного возраста.
8. Способствовать становлению педагогической компетенции родителей детей или их законных представителей по проблеме физического развития детей старшего дошкольного возраста.
9. Разработать рекомендации по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

**Объект исследования:** образовательная деятельность по физическому развитию детей дошкольного возраста

**Предмет исследования:** игровой стретчинг как средство развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста.

**Гипотеза:** возможность использования игрового стретчинга как средства развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста.

На начальном подготовительном этапе с сентября по октябрь 2020 года были определены участники инновационного проекта:

- Верескун Н.Н. – заведующий д.с.,
- Юрина Р.А. – заместитель заведующего,
- Мишанина Л.Ю.. – воспитатель,
- Астафьева Е.В. – воспитатель,

- Разумова А.А. – инструктор по физической культуре,
- Григорьева Т.А. - воспитатель

Участниками проекта были изучены цель и задачи инновационной деятельности. Намечен и утвержден план инновационного проекта.

С сентября по декабрь 2020 года прошел диагностический этап, основными задачами которого были:

1. Разработка диагностической методики по обследованию уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста.
2. Обследование уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста.
3. Анализ уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста.
4. Анализ уровня профессиональной компетентности педагогов МДОУ по проблеме физического развития в старшем дошкольном возрасте.
5. Анализ отношения родителей к проблеме инновационной деятельности МДОУ.

С января по май 2021 года – второй этап: организационно-прогностический, основными задачами которого были:

1. Изучение игрового стретчинга как средства развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста.
2. Повышение уровня педагогического профессионализма воспитателей по проблеме инновационной деятельности.

В процессе реализации задач была создана новая диагностическая методика по обследованию уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста. Инструктором по физической культуре проведена диагностика уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Совместно воспитателем и инструктором по физической культуре сделаны анализ и оценка результатов диагностики, которая показала недостаточный уровень гибкости, самостоятельности и творчества в выполнении физических упражнений у детей старшего дошкольного уровня.

Заместителем заведующего проведено анкетирование воспитателей по проблеме уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста. Воспитатели старшей группы провели анкетирование родителей по проблеме инновационной деятельности МДОУ. Анкетирование родителей показало, что родители хоть и знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр, но зачастую оберегают своих малышей от физических усилий ("не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди"), даже от здорового соперничества в подвижных играх.

Были изучены теоретические вопросы:

- Что такое игровой стретчинг?
- Десять правил здорового образа жизни.

- Основные принципы организации занятий по игровому стретчингу в детском саду.
- Современные подходы к использованию игрового стретчинга в детском саду.
- Создание условий для систематических занятий игровым стретчингом, не нарушая естественной логики жизни детей в детском саду.

Проанализировано состояние методической и материально-технической базы детского сада для эффективности проведения инновационной работы.

Родители старшей и средней группы были ознакомлены с темой проекта. С ними была организована и проведена работа по теме инновации с целью оказания ими помощи в его реализации. Прошел «Вечер вопросов и ответов», где на вопросы родителей отвечали воспитатели, инструктор по физической культуре. Приглашали родителей на консультации, на мероприятия, где родители не просто присутствовали, а были полноправными его участниками. Организовали и провели Круглый стол по теме «Основные правила стретчинга и рекомендации к его использованию в домашних условиях». Открылась «Игротека» где родители могли взять игры и упражнения для занятия с ребенком дома.

С педагогами было проведено несколько методических мероприятий по инновационной работе:

1. Семинар – тренинг «Играя, обучаем»
2. Мастер – класс «Художественное слово для упражнений стретчинга».
3. Обзор методической литературы по игровому стретчингу.

В результате проведенных мероприятий и самообразования педагогов по данной теме на промежуточном этапе достигнуты следующие результаты:

- педагоги повысили уровень теоретических знаний по использованию игрового стретчинга в работе с дошкольниками. Смогли проанализировать свои способности: что мы знаем, что умеем;
- разработан диагностический инструментарий;
- подготовлена учебно-методическая база для обеспечения инновационного образовательного процесса;

**С сентября 2021 года** начался практический этап реализации инновационного проекта.

На данном этапе были поставлены следующие задачи:

1. Систематизация и апробация игрового стретчинга как средства развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста.
2. Мониторинг промежуточных результатов работы.
3. Внесение коррективы.

Содержание работы:

1. Разработка методического обеспечения инновационных технологий физического развития для старшей группы.
2. Создание системы ООД, дидактических игр и упражнений по физическому развитию для старшей группы.
3. Апробация системы работы (*формирующий эксперимент*).

4. Наблюдение за ходом реализации инновации
5. Внесение коррективы, изменений и дополнений в систему работы.

Для решения поставленных задач была разработана система использования технологии «Игровой стретчинг» на занятиях по физической культуре. Использование игрового стретчинга на физкультурных занятиях, как часть, началось со старшей группы. Затем игровой стретчинг стал применяться на физкультурных занятиях как целое занятие. Время проведения одного занятия составляет в старшем дошкольном возрасте – до 25 минут.

Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.

#### **Работа с воспитателями**

Для воспитателей проводились консультации, беседы за круглым столом. Вся информация по использованию стретчинга, как на физкультурных занятиях, так и в режимных моментах оформлена в виде папки -передвижки в группах и доводится до родителей. Также совместно с воспитателем группы проводятся спортивные досуги, праздники.

#### **Работа с родителями**

В детском саду проводилось систематическое, разностороннее педагогическое просвещение родителей. В домашнее задание включались упражнения на растягивание при помощи партнера, что оказывает наибольший эффект для формирования детского позвоночника. Анкетирование родителей и устный опрос детей после проведения совместных занятий показало: совместная физкультурная деятельность детей и взрослых полезна и для детей, и для родителей.

#### **В 2022-2023 учебном году продолжился практический этап реализации инновационного процесса.**

На данном этапе игровой стретчинг интегрировался со многими видами деятельности.

**Физкультминутка** – кратковременные физические упражнения – проводится в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.)

С помощью включения в физминутку движений по методике игрового стретчинга снимается утомление, восстанавливается эмоционально-положительное состояние ребенка.

**Совместная деятельность:** В отличие от занятий, не имеет четкой структуры, конкретного программного содержания и не ограничена во времени. Организуется в утренние и вечерние часы и проводится в свободной форме. В вечернее время игровой стретчинг как совместная деятельность может быть организован как кружковая работа.

**Самостоятельная деятельность:** Знания и умения, двигательные навыки, сформированные у ребенка в организованных формах двигательной

деятельности, успешно переносятся в повседневную жизнь, в самостоятельную двигательную деятельность в течение дня. Благодаря тому, что упражнения игрового стретчинга проводятся в игровой форме и тем самым становятся очень интересны и привлекательны для детей, вполне понятно, что дошкольники переносят их в свою повседневную жизнь. Эти упражнения должны лишь целенаправленно организоваться педагогом, который продумывает формы и виды деятельности и осуществляет корректировку.

**Утренняя гимнастика** проводится через разнообразные формы: на танцевальном и литературном материале, круговой тренировке, что позволяет повысить уровень физического и эмоционального развития дошкольников. Веселые сказочные персонажи, красочные атрибуты (флажки, шары, ленты, обручи), необычные игры-забавы, аттракционы, тщательно подобранное музыкальное сопровождение способствуют созданию у детей психологического комфорта, желанию заниматься физическими упражнениями. Игры на развитие внимания и воли: принятие статического положения в определенной позе. («Море волнуется», «Сделай фигуру»)

**Спортивные праздники и развлечения** (включение пластических упражнений с лентами, обручами, булавами т др.)

Используются **разнообразные варианты проведения физкультурных занятий**.

Упражнения по методике игрового стретчинга включались в **гимнастику после дневного сна**.

Для того чтобы педагоги могли включать упражнения игрового стретчинга в утреннюю гимнастику, в гимнастику после дневного сна, в совместную двигательную деятельность с детьми, в двигательную деятельность на прогулке, могли корректировать самостоятельное выполнение детьми стретчинговых упражнений проводились индивидуальные и групповые консультации, открытые занятия, семинары, практикумы.

Для родителей доносили необходимую информацию о методике игрового стретчинга на родительских собраниях, в виде консультаций в информационном уголке, в форме индивидуальных бесед. Особенно ценны были задания на дом, где прописаны упражнения игрового стретчинга отдельно и в сюжетной связи, доступные для выполнения их с детьми в домашних условиях.

В начале и конце 2022-2023 учебного года проведено тестирование физического развития детей подготовительной группы.

По результатам мониторинга можно сделать выводы:

	Начало года	Конец года
Высокий уровень	36,5	53,3%
Средний уровень	63,5 %	46,7 %
Низкий уровень	0 %	0 %

Таким образом, результативность деятельности по развитию у детей гибкости, пластичности, выносливости через использование игрового стретчинга, достигнутая посредством построения воспитательно-образовательного процесса с использованием игр, упражнений, оптимальна.

**На обобщающем этапе** реализации инновационного процесса решались следующие задачи:

1. Анализ эффективности и качества использования созданной системы работы с использованием игрового стретчинга как средства развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста (*контрольный эксперимент*)

2. Оформление и описание системы работы по физическому развитию с помощью игрового стретчинга старшего дошкольного возраста.

Содержание работы включало в себя:

1. Проведение контрольно-диагностического обследования уровня физического развития у детей старшего дошкольного возраста (подготовительная группа).

2. Анализ и сравнение результатов обследования на начало и конец инновационной деятельности.

3. Оформление системы работы.

Также на обобщающем этапе проводилось:

- показ Мастер-класса по теме «Утренняя гимнастика в ДОУ с использованием степ-платформ и элементов стрейтчинга» в ГАУ ДПО «СОИРО» в рамках повышения квалификации по ДПП «Формирование физической культуры детей дошкольного возраста в условиях реализации требований ФГОС ДО»
- выступления на ММО воспитателей района «Здоровьесберегающие технологии и возможность их использования в работе с детьми дошкольного возраста» с показом комплекса утренней гимнастики для детей 6-7 лет с элементами фитнеса (степ-аэробика, стретчинг).
- выступление на семинаре внутри детского сада.
- показ мастер-класса
- оформление папки с опытом работы
- анкетирование родителей, в результате которых практически все родители отметили, что дети стали более раскованы, более гибки, улучшилась координация движений

В результате инновационной работы разработаны правила стретчинга:

- разогрев перед упражнениями;
- медленное и плавное выполнение упражнений;
- «правило ровной спины» — следите за осанкой, т.к. сторбленность уменьшает гибкость;
- спокойное, ровное, без задержки дыхание;

- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела;
- упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается.

#### Основные принципы выполнения упражнений игрового стретчинга:

*Наглядность.* Показ физических упражнений, образный рассказ. Показ упражнения педагогом или подготовленным ребёнком.

*Доступность.* Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному.

*Систематичность.* Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

*Закрепление навыков.* Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Начинать выполнять упражнение необходимо с 4 раз, постепенно увеличивая количество повторов.

*Индивидуально-дифференциальный подход.* Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка. Индивидуальные требования к детям.

Занятия игровым стретчингом с детьми показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

В заключении хочется отметить то, что приоритетами дошкольного образовательного учреждения должно стать осознанное отношение ребенка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Исходя из этого можно сделать **вывод** о перспективности дальнейшей работы по этой теме с целью достижения более высокого уровня развития у детей гибкости, пластичности и выносливости, что позволит им в дальнейшей жизни быть крепкими и здоровыми.

#### Список используемой литературы

В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», Москва, 2012г.

Назарова,

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

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Письма и приказы Минобрнауки – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 96с. (Правовая библиотека образования).