

РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.

Подготовила: Инструктор по физической культуре – Прокина Полина Владимировна

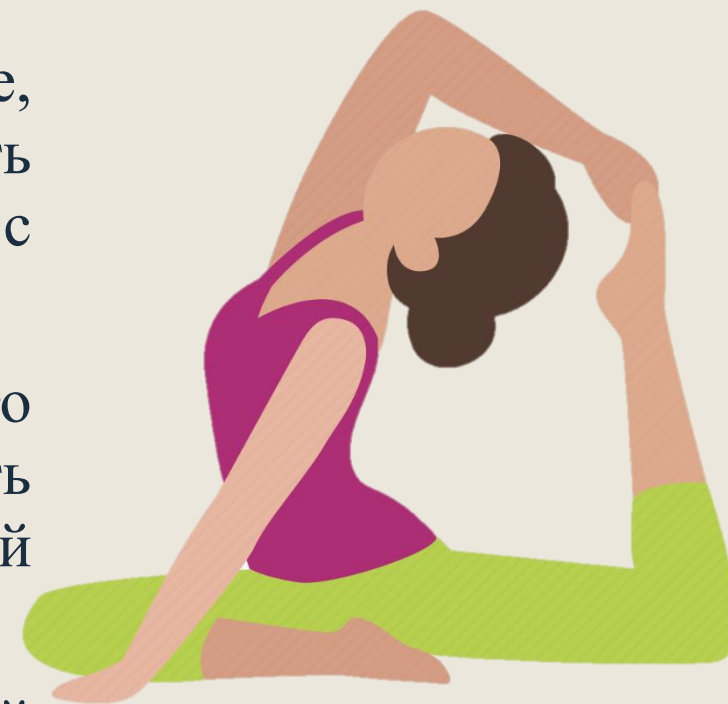
Цель проекта

- Повышение у детей интереса к выполнению физических упражнений в процессе овладения специальным статическим растяжкам по методике игрового стретчинга. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, совершенствованию гибкости тела, профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки.



Задачи проекта

- 1. Укрепление здоровья, развитие физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация), формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, обучение правильному дыханию.
- 2. Развитие познавательных процессов (внимание, память, воображение), умения воспринимать словесную информацию и согласовывать движения с музыкой.
- 3. Создание положительного психоэмоционального состояния, развитие умения эмоционально выражать себя в движении, формирование творческой инициативы.
- 4. Воспитание уверенности в себе, коммуникативной активности, доброжелательности, внимательности к другим, повышение интереса к занятиям физической культурой.



В течение года в подготовительной группе была проведена работа по физическому развитию детей по следующим темам

- «Цыплёнок и солнышко»
- «Спать пора»
- «Лесовички»
- «Невоспитанный мышонок»
- «Как у слоненка хобот появился»
- «Три брата»
- «Рябинка»
- «Королевич – змей»
- «Воробей и карасик»
- «Близко и далеко»
- «Хвастунишка»
- «Как медвежонок себя напугал»
- «Белая змея»
- «Еженька»
- «Как море стало соленым»
- «Сказка О трех блинах»
- «Пропавшая принцесса»
- «Синичка»
- «Откуда у тигра полоски»
- «Странный крокодил»
- «Серая звездочка»

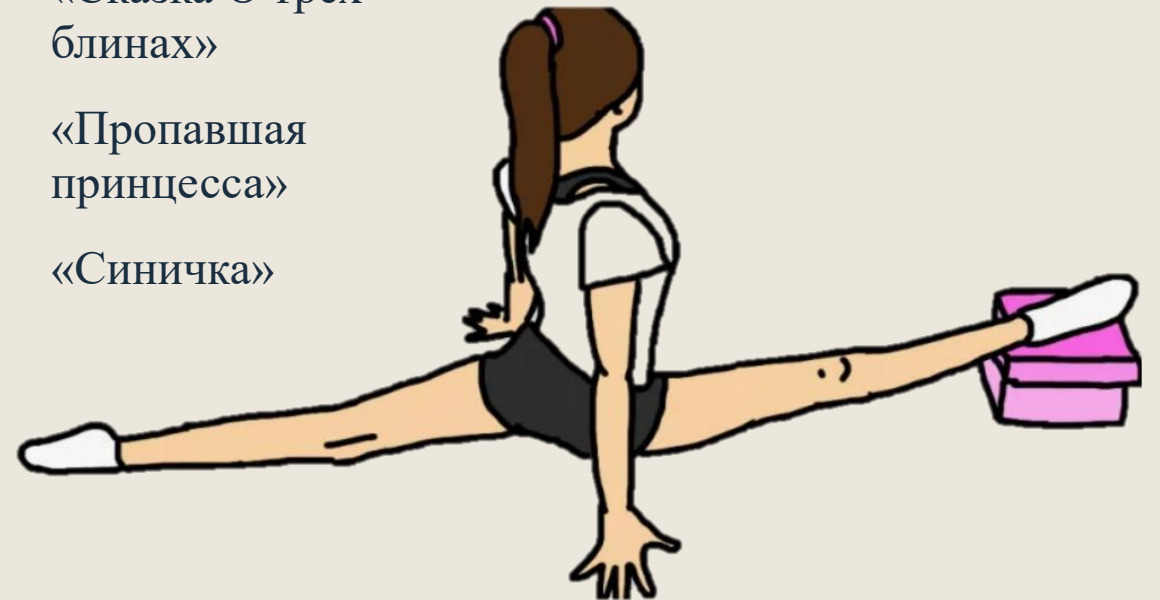


Фото-отчёт о проведении занятия на тему: «Как воробей с карасиком дружил»



Во время занятия мы:

- Укрепляли мышцы спины и брюшного пресса, укрепляли мышцы тазового пояса, бёдер, ног.

Фото-отчёт о проведении занятия на тему: «Далеко и близко»

Во время занятия мы:

- Укрепляли позвоночник, выполняли упражнения для развития стоп, для развития плечевого пояса и на равновесие



Фото-отчёт о проведении занятия на тему: «Как море стало солёным»



Во время занятия мы:

- Растягивали подколенные сухожилия, выполняли упражнения на группу ягодичных мышц, прорабатывали мышцы в области бёдер.

Фото-отчёт о проведении занятия на тему: «Ёженька»

Во время занятия мы:

- Развивали подвижность стопы, укрепляли мышцы живота, улучшали подвижность тазобедренного сустава, поддерживали и укрепляли мышцы низа спины, работали со всеми группами мышц ног.



Фото-отчёт о проведении занятия на тему: «Белая змея»

Во время занятия мы:

- Укрепляли мышцы спины и брюшного пресса, мышцы шеи, мышцы ног (особенно задней поверхности бедра):



Фото-отчёт о проведении занятия на тему: «Цыплёнок и солнышко»



Во время занятия мы:

- Укрепляли мышцы ног, мышцы рук и плечевого пояса, мышцы спины, мышцы шеи.



Фото-отчёт о проведении занятия на тему: «Спать пора»



Во время занятия мы:

- Укрепляли мышцы шеи и плечевого пояса, мышцы живота.

Результаты мониторинга

В целом, результаты мониторинга свидетельствуют об эффективности проекта "Игровой стретчинг" в развитии физических качеств детей. Наблюдается значительное улучшение показателей гибкости и физической подготовки участников проекта за период его реализации.



Результаты мониторинга

В рамках мониторинга физического развития, участникам проекта "Игровой стретчинг" были предложены специализированные тесты, направленные на оценку ключевых показателей. Полученные результаты были тщательно зафиксированы и внесены в таблицу

№	Код ребенка	Показатели развития				Итог
		Определение уровня сформированности гибкости (Наклон туловища вперед из положения стоя)	Определения уровня функции равновесия (Упражнение «Цапля»)	Определение функций - Эмоциональность, внимание, память, координация. (Изобразить под музыкальное сопровождение танцевальные образы, движения)	Наклон туловища в сторону стоя	
1	Абрамова София	С	В	В	В	В
2	Тимофеева Софья	В	В	В	В	В
3	Степанова Дарья	В	С	В	В	В
4	Угренинова Ульяна	С	В	В	В	В
5	Курзенева Майя	С	В	В	С	В
6	Ильина Стефания	В	В	В	В	В
7	Рогожникова Екатерина	С	В	В	В	В
8	Шалаева Вероника	С	В	С	С	С

Заключение

«Игровой стретчинг» – это инвестиция в будущее наших детей, вклад в их здоровье, успешную социализацию и гармоничное развитие, которое станет надежной основой для достижения ими любых целей в жизни. Этот проект – важный шаг на пути к формированию поколения здоровых, активных и счастливых людей.

