

Игровой стретчинг в работе с дошкольниками

Чекулаева Ольга Юрьевна,

воспитатель МАДОУ № 8

I квалификационная категория

В современном обществе особое место отводится охране и укреплению физического и психического здоровья граждан, в том числе их социального благополучия. Здоровый образ жизни в наше время становится необходимым условием культурного развития человека.

Что же является основой составляющей здорового образа жизни?

1. Первое – это рациональное питание, обеспечивающее правильный рост и формирование организма, способствующие сохранению здоровья.
2. Второе – закаливание. Оно оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.
3. И, наконец, третья составляющая – это физическое упражнения. Регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют укреплению здоровья.

Поэтому крайне важно правильно организовывать физическое развитие именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

В настоящее время появилось много новых методик, направленных на обновление содержания деятельности по физической культуре. На мой взгляд, интересной методикой оздоровления детей является игровой стретчинг.

Что такое стретчинг? Стретчинг в переводе с английского растяжка, стретчинг (гимнастика поз) – это комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, повышает самооценку, создает ощущение комфорта и

спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей.

Игровой стретчинг – это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников. Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Занятия стретчингом – это хорошая осанка, снижение травматизма, подвижность и гибкость тела, бодрый дух и отличное настроение. Программа занятий игровым стретчингом включает в себя упражнения корректирующей гимнастики, релаксацию, музыкальное сопровождение.

Задачи игрового стретчинга:

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)
2. Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность различных суставов (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную систему организма.
5. Создать условия для положительного и психоэмоционального состояния детей.
6. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.
7. Создать условия для благоприятного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

Все мы знаем, как трудно заставить и себя и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И также хорошо знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений, а с помощью игрового стретчинга занятия физкультурой можно превратить в увлекательную игру – сказку, где дети становятся

персонажами. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Упражнения могут также выполняться в сопровождении музыкальных отрывков произведений из классической и народной музыки. Заниматься игровым стретчингом можно уже с 3-4 лет. Главное в этом плане не объём выполненных упражнений, а их постоянство – это даёт более высокие результаты.

Основные принципы организации занятий

- **Наглядность** - показ физических упражнений игрового стретчинга, образный рассказ.
- **Доступность** - обучение упражнениям игрового стретчинга простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- **Систематичность** - регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений игрового стретчинга, усложнения техники их выполнения.
- **Закрепление навыков** - многократное выполнение упражнений игрового стретчинга. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- **Индивидуально-дифференциальный подход** - учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- **Сознательность** - понимание пользы выполнения упражнений игрового стретчинга, потребность их выполнять.

Основные правила стретчинга:

1. Все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц
2. Упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается.
3. Дыхание должно быть ровным.

4. Занятия должны быть регулярными.

Время проведения одного занятия составляет:

1. В младшей группе от 10-15 мин
2. Средней от 15 – 20 мин
3. Старшей от 20 -25 мин
4. Подготовительной 25 – 30 мин

Если ребенку 3-4 года достаточно 5 повторений упражнений. От 5 -6 лет можно довести 8 -10 повторов.

Я занимаюсь игровым стретчингом с девочками своей группы. Мною разработано перспективное планирование, разработаны конспекты занятий, игр, упражнений с детьми.

В средней групп включала элементы игрового стретчинга на физкультурных занятиях, как часть,. В конце физкультурного занятия детям давались задания на растяжку виде игровых упражнений «Грустный и веселый», «Холодно-жарко», «Гномы и великаны». Дети с удовольствием начали выполнять такие забавные упражнения, а также приучались принимать правильное исходное положение, учились держать ровно спинку. На первых занятиях приходится давать много словесных указаний, пожеланий, учитывать индивидуальность выполнения каждого ребенка, осуществлять контроль за выполнением несложных упражнений. Постепенно дети приучались к самооценке, самодисциплине. У них выработалось желание заниматься спортом, быть крепкими, ловкими и гибкими.

В старшей и подготовительной группе занятия стретчингом стали носить целенаправленный, системный и последовательный характер. Занятие состоит из трех частей.

В вводной части дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. Очень важно не только разогреть мышцы и суставы, но и «настроить» чувства, т.е. подготовить детей эмоционально к предстоящему занятию,

научить «вслушиваться» в ощущения, возникающие в мышцах, запоминать их. В этом помогают упражнения, которые дают образное представление о формах движения, выражающих эмоциональное состояние и т.д.). С этой целью детям предлагались специальные игровые задания, выполняя которые ребенок преодолевает стереотип движения с данным предметом («Слоник», «Собачка», «Звёздочка», «Рыбка», «Фонарик».)

Во второй (основной) части перехожу к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределялся на 2 занятия. На первом занятии дети знакомятся с новыми движениями, закрепляются уже известные. На втором занятии – совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая творческие способности.

В третьей (заключительной) части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включены в каждое занятие: необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки.

Результативными и эффективными становятся занятия с детьми игровым стретчингом со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого.

Внедряя в работу комплексное сочетание программ и технологий в системе занятий физической культурой, приходим к выводу, что:

1. У детей повышается интерес к таким занятиям.
2. Увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;
3. Развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
5. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
6. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка. Вся работа строится по принципу: «уча других – учишься сам». На занятиях выступаю в роли помощника, а не педагога- именно такой прием активизирует ребенка, способствует самостоятельности и самовыражению через движение. Во время занятий у детей улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия.

Успешность любой работы зависит от правильного взаимодействия всех участников образовательного процесса. Поэтому одним из направлений деятельности стала активизация семьи по вопросам здоровьесбережения. Большое место отводила наглядным действиям детей на родительских собраниях. Многие родители даже и не слышали о такой методике работы как игровой стретчинг. Кроме показа упражнений детьми, проводился мастер-класс, где родители с удовольствием выполняли стретчинговые упражнения средней сложности. В родительском уголке размещалась информация об игровом стретчинге, комплексы упражнений, проводились индивидуальные консультации.

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. Я убеждена, что игровой

стретчинг является новым подходом к организации воспитательно-образовательного процесса, одним из средств физического развития ребенка.