

Роль игрового стретчинга в укреплении здоровья детей дошкольного возраста.

Плотникова А.С.,
инструктор по ФК
МАДОУ №7

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. В последнее время дети чаще страдают заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы с детьми, посещающими ДОУ, поэтому, именно они должны стать основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний. В настоящее время появилось много новых методик, направленных на обновление содержания физкультурных занятий. Одна из методик, которую я использую - игровой стретчинг. Методику ИС описали несколько авторов: Назарова Анна Георгиевна, Сулим Елена Владимировна

Для чего же нужен игровой стретчинг и на что он направлен?

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

Основные принципы организации занятий:

- Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
- Принцип систематичности - регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- Принцип постепенности - обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- Принцип индивидуальности - Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- Принцип наглядности — Показ физических упражнений, образный рассказ.
- Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Начинать занятия с детьми игровым стретчингом лучше всего 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.

Каждое упражнение повторяется 6-10 раз. Продолжительность занятия 25 – 30 минут.

Занятия по методике стретчинга проводятся в виде сюжетной или тематической сказки - игры, в которую входят упражнения на различные группы мышц.

Образно-подражательные движения развивают двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т. д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Помимо общего оздоровительного эффекта умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Занятия состоят из 3 частей.

- В первой (вводной) части занятия, дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков.

- Во второй (основной) части переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на 2 занятия. На первом занятии знакомлю детей с новыми движениями (без музыки, закрепляем уже известные). На втором занятии - совершенствуем и уточняем выполнение упражнений. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

- 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. Упражнения на релаксацию необходимо включать в каждое занятие, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствуют упражнения на релаксацию, выполняемые в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

На занятиях используется художественное слово, музыка и личный показ. Следует помнить: **НЕ ИНТЕНСИВНОСТЬ, А СИСТЕМАТИЧНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ – ВОТ КЛЮЧ К УСПЕХУ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СТРЕТЧИНГОМ!**

В ходе проведения занятия решала следующие задачи:

- Совершенствовать технику правильного выполнения упражнений игрового стретчинга.
- Прививать навыки управления своим телом, культуру движений под музыку, пластику жеста.
- Развивать мышечную силу, память, внимание, воображение, физические качества.
- Закреплять выполнение силовых упражнений на гимнастической лестнице и скамейке.
- Формировать правильную осанку, интерес к упражнениям игрового стретчинга.

- Осуществлять профилактику плоскостопия.
- Создавать благоприятное психофизическое состояние средствами игрового стретчинга.

Занятие состояло из трех частей: вводная, основная и заключительная. Длительность занятия – 35 минут. При планировании занятия были учтены возрастные и индивидуальные особенности детей. Время занятия распределено рационально, было продумано использование на занятии музыки.

В вводной части занятия, использовала игровой прием с целью вызвать интерес к занятию. Дети отправились на зимнюю прогулку, выполняли различные виды ходьбы, бега, которые были проведены поточным способом с использованием художественного слова. Цель данных упражнений подготовить организм к нагрузке.

В основной части занятия дети выполняли комплекс упражнений игрового стретчинга, подобранный в соответствии с тематикой занятия.

Совершенствование детьми основных видов движений на занятии проходило поточным способом, целью которых было развития и укрепления мышц ног, укрепление мышцы спины, развитие координации движения, профилактика и коррекция нарушения осанки. Для достижения поставленных целей было использовано спортивное оборудование: гимнастическая лестница и гимнастическая скамейка.

Подвижная игра «Снежинки» была использована с целью развития у детей ориентировки в движении и в пространстве, а так же для развития ловкости, внимания, координации движений.

В заключительной части занятия решается задача восстановления организма после физических нагрузок. Я использовала релаксационное упражнение на расслабление всего тела «Усталый снег».

Используемые на занятии различные виды деятельности и приемы, позволили поддерживать интерес к занятию на протяжении всего времени. Дети были организованны, выполняли все предложенные занятия с интересом, проявляли положительные эмоции.

В конце занятия вместе с детьми подвела итог.

По итогам проведенного занятия можно сказать, что поставленная цель достигнута, задачи выполнены.

Считаю, что занятия стретчингом не должны проводиться в ущерб образовательной программе дошкольного образования, поэтому в дальнейшем планирую интегрировать элементы игрового стретчинга в режимных моментах: в физкультминутки, в комплексы бодрящей гимнастики, использовать для развития физических качеств во время прогулки, проводить комплексные сюжетные занятия игровым стретчингом в качестве спортивных развлечений. Привлекать родителей в совместную деятельность в течение года: оформить консультативный материал, картотеку упражнений игрового стретчинга для самостоятельного разучивания дома.