

Игровой стретчинг в работе с детьми дошкольного возраста



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

В настоящее время появилось много новых методик, направленных на обновление содержания физкультурных занятий. Одна из методик - игровой стретчинг.

Что такое игровой стретчинг? Для чего нужен игровой стретчинг и на что направлен?

Стретчинг – в переводе с английского растяжка, стретчинг (гимнастика поз) – это комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц.

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.

Виды стретчинга:

Медленный – растяжение мышцы на максимальную длину. Выполняется в очень медленном темпе. Этот вид стретчинга хорошо использовать в разминке, его также называют ритмической гибкостью.

Статический – выполняется от 10 секунд до нескольких минут с задержкой каждой позиции. Самый безопасный метод.

Динамический – плавный переход от одного упражнения к другому.

Эффективность занятий стретчингом весьма индивидуальна, однако результаты у большинства становятся заметны уже через пару недель.

Основная цель игрового стретчинга - способствовать укреплению физического и психического здоровья детей и гармоничного развития личности каждого ребенка

В ходе проведения занятия решаются следующие **задачи**:

Оздоровительная:

а) укрепление и растяжение мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника детей и формирование правильной осанки;

- б) профилактика плоскостопия;
- в) активизация работы глубоких мышц, нормализуя и усиливая защитные функции организма у детей
2. Развитие двигательных качеств и способностей у детей (сила, выносливость, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность и выразительность, координация движений, ориентировка в пространстве, функция равновесия).
3. Овладение детьми навыками совершенного управления своим телом «мышечная радость», культуры движений под музыку, пластике жеста.
4. Развитие пространственно-образного мышления, высвобождение скрытых творческих возможностей подсознания у детей.
5. Воспитание уважения друг к другу, умение согласовывать свои движения с движениями других детей, настойчивости, активности и самостоятельности.
6. Формирование у детей интереса к занятиям и привычки к здоровому образу жизни.

Значение игрового стретчинга:

- увеличивается подвижность суставов
- мышцы становятся более эластичными и гибкими
- повышается общая двигательная активность
- упражнения направлены на формирование правильной осанки
- воспитываются выносливость и старательность

Организация проведения занятий игрового стретчинга проводится в нашем детском саду по методике А. И. Назаровой для детей старшего дошкольного возраста (с 5 лет).

При групповых занятиях учитываются возрастные особенности детей. В каждой группе занимается не более 12 детей. Время проведения одного занятия составляет 30 минут 1 раз в неделю. 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 4-6 раз.

Структура занятия по игровому стретчингу включает в себя несколько естественно переходящих одна в другую частей:

1. Подготовительная часть (3 мин.)

Разогрев мышц, подготовка организма к работе проходит в **первой вводной части** занятия. Дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания, далее общеразвивающие упражнения или музыкально-ритмические движения. Заканчивается подготовительная часть дыхательными упражнениями.

Основная часть(10-12 мин)

Упражнения стретчинга, которые чаще всего выполняются из положения сидя или лежа на полу. Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении. Детям от 5 до 7 лет предлагается до 10 упражнений. Обязательным элементом в конце занятия является игра малой подвижности.

На каждом занятии для детей:

- Новый сюжет и новая игра;
- Обучение новым упражнениям и закрепление старых;
- 7-10 упражнений в чередовании на различные группы мышц под спокойную музыку.

На одном занятии дети делают:

- 2-3 упражнения для мышц живота путем прогиба назад - «Змея», «Рыбка»;
- 2-3 упражнения для мышц спины путем наклона вперед - «Зайчик»;
- 1 упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов – «Лиса»;
- 1-2 упражнения для укрепления мышц ног - «Рак»;
- 1-2 упражнения для развития стоп – «Ходьба»;
- 1 упражнение для развития плечевого пояса или равновесия – «Месяц».

Все упражнения выполняются под соответствующую специально подобранную музыку.

3. Заключительная часть(2-3 мин.)

Занятие заканчивается самомассажем, пальчиковыми играми (приведение организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после физических нагрузок).

Следует помнить также основные принципы выполнения упражнений игрового стретчинга:

1. Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ. Показывает упражнение преподаватель или подготовленный им ребёнок.
2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному. Многие упражнения детям знакомы, но под другими названиями и выполняются в более медленном темпе. Используются самые простые упражнения.
3. Систематичность. Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.
4. Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
5. Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
6. Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять. Для этого перед разучиванием упражнения детям объясняется, для укрепления каких мышц данное упражнение.

