

Тема: «Гармоничное развитие и комплексное оздоровление детей посредством инновационной игровой технологии»

Вариативность образовательного материала по области «*Физическое развитие*», позволяет нам развивать физические качества и способности **детей** дошкольного возраста в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка.

Вариативный подход обеспечивает качество образовательного процесса для создания оптимальных условий **развития** дошкольника с учетом его физического и психического здоровья, для реализации психолого-педагогической готовности к обучению в школе. Одной из вариативных форм физического воспитания в нашей работе является игровой стретчинг, значение и пользу которого мы хотим сегодня представить вашему вниманию.

Все мы знаем, как трудно заставить и себя, и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так же хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку многие дети испытывают дефицит движений, имеют отклонения в состоянии здоровья, а с помощью игрового стретчинга занятия физкультурой можно **превратить в увлекательную игру-сказку с оздоровительной направленностью**, в которой дети становятся главными персонажами. Как результат – увлеченность, творческая активность **детей** и, конечно же огромная польза и эффективность воздействия физических упражнений на организм ребенка, которые проходят в непринужденной форме и радостной атмосфере.

На протяжении одного года мы использовали эту методику неосознанно – просто включая в свою деятельность упражнения на растягивание мышц и связок, а сейчас придерживаемся конкретной **методики**, разработанной Еленой Владимировной Сулим в соответствии с ФГОС и носящей название игровой стретчинг. Игровой стретчинг является новым подходом к организации воспитательно-образовательного процесса с помощью которого инструктор может решить многие образовательные и оздоровительные задачи.

Игровой стретчинг – **это**, прежде всего, творческая детская деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Методика основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Занятия игровым стретчингом мы начинаем с детьми с 4х лет. Стоит отметить, что к 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью, точно и эмоционально выразительно выполнять имитационные движения. А близкие

и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. В старшем дошкольном возрасте эта оздоровительная деятельность показывает стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой.

Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (*в зависимости от возраста*). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Начинаем рассказывать историю, одновременно разыгрывая ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которое вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания, комплекс может длиться до 20 минут со старшими, а с малышами, столько, сколько они сами захотят. Разучив упражнения, дети уже самостоятельно разыгрывают сюжет и придумывают свои истории с движениями, тем самым развивая свои творческие способности.

#### Основные принципы организации занятий:

- Наглядность – Показ физических упражнений, образный рассказ.
- Доступность – Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- Систематичность – Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- Индивидуально-дифференциальный подход – Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- Сознательность – Понимание пользы выполнения упражнения ребенком, потребность их выполнять.

В ходе проведения занятий с использованием упражнений стретчинга решаются следующие задачи:

- Обучение детей различным видам имитационных движений. Следует обращать внимание детей на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов.
- Развитие физических и психических качеств и способностей.
- Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
- Укрепление **костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.**

**Элементы игрового стретчинга** широко используются в физкультурно-оздоровительной работе нашего учреждения. Я использую их во время проведения утренней зарядки, физкультурных занятий, как часть физкультурного досуга или развлечения, в индивидуальной и коррекционной

работе. Воспитатель применяет эти упражнения в индивидуальной работе, на прогулке, обязательно включает элементы стретчинга в физкульт-минутки и гимнастику пробуждения. Узкие специалисты детского сада активно используют элементы стретчинга, включая их в свои занятия с целью снятия психического и умственного напряжения.

Помимо оздоровительного эффекта, занятия помогают детям развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность, чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, создают чувство внутренней свободы, улучшают настроение на весь день.

Сочетание динамических и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является, лучшим **методом** тренировки для выработок силы, выносливости, координации движений. Статичные упражнения стретчинга вызывают не только воздействие на глубокие мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и другие.

Общий анализ работы и данных диагностики физического развития и подготовленности, позволяет сделать итоговый вывод, что занятия, организованные по методике игрового стретчинга, эффективно влияют на общее состояние здоровья дошкольников, уровень физического развития, положительное психоэмоциональное состояние, что, безусловно, заслуживает большого внимания в работе с детьми.

#### Используемая литература:

1. В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», Москва, 2012г.
2. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг/А. Г. Назарова. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста», Типография ОФТ. Г. С – Петербург.