

Тема: «Методика проведения физкультурного занятия – в форме игрового стретчинга».

Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Рождение- это растяжка.
Глубокий вздох, улыбка, любое движение тела - растяжка.
Растяжки - это гибкость, гибкость - это молодость,
раскрепощённость, уверенность в себе».
Е. И. Зувев «Волшебная сила растяжки»

В современном обществе особое место отводится охране и укреплению физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Здоровье, как функция успешной жизни, здоровый образ жизни в наше время становятся необходимым условием культурного развития человека. Поэтому, важно начинать формировать привычку к здоровому образу с первых лет жизни ребенка. В настоящее время в практике дошкольного образования появилось много новых здоровьесберегающих технологий. Одной из современных здоровьесберегающих технологий сохранения и стимулирования здоровья дошкольников является - стретчинг.

Что такое стретчинг?

Стретчинг (*англ. stretching*) – это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий. «Стретчинг» возник в 50-е годы в Швеции, но только спустя 20 лет стал активно применяться в спорте и оздоровительной физической культуре. Эта технология заслужила широкое признание во всём мире, так как она построена с учётом всех знаний анатомии и физиологии. Она максимально использует скрытые возможности организма и поэтому наиболее эффективна.

Технология «*стретчинга*» 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. В России исследованиями применения «*стретчинга*» занимались педагоги Глазырина Л. Д., Еременко Н. Н., Кудрявцева В. Т., Назарова А. Г., по мнению которых, оздоровление детей дошкольного возраста через систему естественных растяжек, основано на упражнениях по укреплению позвоночника, упражнениях лечебной физкультуры и корригирующей гимнастике.

«*Игровой стретчинг*» – это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников.

Автор методики «*Игрового стретчинга*» А. Г. Назарова отмечает, что эта методика не имеет возрастных ограничений. Стретчингом очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям «*стретчинга*» в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят

близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. Детям предлагается сказка – игра, в которой они превращаются в различных животных, насекомых и т. п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. *«Игровой стретчинг»* – это творческая 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.

В ходе проведения занятия решаются следующие задачи:

1. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
2. Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.
3. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
4. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

Структура занятий *«игровым стретчингом»*:

В первой (*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. В качестве ОРУ использую музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка. Задача разминки подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (*основной*) части занятия. Вводная часть длится: в младших группах 2-4 минуты, в средней — 3-5 минут, в старшей — 4-6 минут

Во второй (*основной части*) — под соответствующую музыку обучаются дети новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения *«стретчинга»*, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей. На каждом занятии дети выполняют упражнения на различные группы мышц. Все упражнения связаны сюжетом сказки, которая рассказывается детям по ходу занятия. Упражнения выстроены в такой последовательности, чтобы обеспечить равномерную нагрузку на всё тело ребёнка.

Основные принципы выполнения упражнений игрового стретчинга:

1. Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.
2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному.
3. Систематичность. Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

4. Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Начинают выполнять упражнение с 4 раз, постепенно увеличивая количество повторов.
5. Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
6. Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Основные правила выполнения упражнений игрового стретчинга:

-разогрев перед упражнениями;

- медленное и плавное выполнение упражнений;

-«правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость;

-спокойное дыхание;

- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

Основная часть длится: у младших групп — 15 минут, у средних и старших — 20 минут.

В заключительной части занятия (*третьей*) решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Для этого используются упражнения дыхательной и пальчиковой гимнастики, игры на внимание, упражнения на релаксацию. Упражнения на релаксацию включается в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме, желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

Заключительная часть длится: в младшей группе 5-10 минут, в группе — 4-6 минут, в старшей и подготовительной группах— 4-6 минут.

Используемая литература:

1. Константинова А.И. "Игровой стретчинг" Учебно-методический центр "Аллегро" СПб., 70,3010 унции.
- 2.Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинга», Москва, 2012г.