

Тема: «Игровой стретчинг – как способ повышения интереса к физкультурным занятиям»

Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников – одна из важнейших в жизни современного общества. Как добиться того, чтобы ребенок был здоров, что нужно делать для этого, какие меры принять?

В решении этого вопроса педагоги должны прийти к единому мнению: привлечение детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх, спортивных соревнованиях, использование на физкультурных занятиях и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений, воспитание у дошкольников интереса к двигательной деятельности.

Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Одна из форм физического развития – это стретчинг-комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большой амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

Индийские йоги говорят: «До тех пор, пока позвоночник гибкий – человек молод, но как только исчезнет гибкость – человек стареет».

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

Занятия по методике стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 8-9 упражнений на различные группы мышц. Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Применение ее на занятии, способствует формированию занимающихся единого эмоционального порыва, чувства сплоченности, пробуждает активное желание выражать музыку в движении.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность и память, творческое мышление, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимания. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее лучшее средство развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости. Этими упражнениями можно начинать заниматься с ребенком с 3-4 лет. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста).

Структура занятий по игровому стретчингу

В структуру любого занятия по физической культуре входит три части: вводная, основная, заключительная, продолжительность занятия может длиться от 20 до 35 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Во *вводной части* осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение на внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Это достигается с помощью специальных упражнений в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентация в пространстве, развития внимания. В качестве общеразвивающих упражнений используется музыкально-ритмические композиции.

В *основной части* переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом – знакомство детей с новыми движениями, закрепление уже известных. На втором – совершенствование и точное выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Музыкальное сопровождение при выполнении игрового стретчинга более целесообразно использовать на второй занятии. На первом обучающем занятии приходится давать много указаний, положений, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждым ребенком. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения музыкальное сопровождение становится необходимым. Обучение детей основным движениям не должно оставаться без внимания. Они должны включены в содержание занятий. Наиболее эффективной формой организации этой части занятия является круговая тренировка, но формы могут быть различны. Важно осуществлять правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности.

Подвижная игра – также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Может носить более или менее активный характер.

В *заключительной части* решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Важно научить ребенка к дыхательным упражнениям. Дышать носом и соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию в игровой форме нужно включать в каждое занятие. Необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Желательно использовать музыкальное произведение.

Элементы игрового стретчинга можно использовать и в других видах занятий по физической культуре, как для снятия напряжения в мышцах, так и для повышения физической работоспособности. Для поддержания интереса, разнообразия упражнений можно использовать стихи, загадки, речевки.

Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого из них.

Основные правила стретчинга

При выполнении растяжек следует придерживаться основных правил стретчинга:

- *разогрев перед упражнениями.* Поможет улучшить циркуляцию крови и увеличивает поступление кислорода к мышцам;
- *медленное и плавное исполнение упражнений.* В конце стретчинг-класса гибкость обычно гораздо больше, чем в его начале;
- *расслабление мышц.* Напряженную мышцу практически невозможно растянуть;
- *«правила ровной спины»:* спина при выполнении упражнений должна быть ровной. Сгорбленность уменьшает гибкость, следите за осанкой;
- *снижение травматичности.* К примеру, при наклоне вперед с прямой спиной и прямыми ногами, выходить из упражнения стоит при слегка согнутых коленях во избежание травм спины;
- *спокойное дыхание;*
- *регулярная растяжка.* Должна происходить плавно и постепенно. Но принесут эффекта как занятия раз в неделю, так и стремления дотянуться до чего бы то ни было любым способом.

Примерный комплекс игрового стретчинга

1. Растягивание позвоночника вверх помогает всему телу двигаться свободно и естественно.

- «Дерево». И.п – о. с., руки опущены вдоль тела.
 1. - напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки (вдох);
 2. – напрячь ягодичные мышцы (таз не должен наклоняться ни вперед, ни назад) (вдох);
 3. – напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот (вдох);
 4. – поднять грудную клетку – растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника (вдох);
 5. – вытянуть шею вверх, не поднимая и отпуская подбородок (движение должно быть таким, как будто вас тянут за макушку) (вдох);
 6. – поднять прямые руки над головой (вдох);
 7. - 8 – отпустить руки, расслабиться (выдох).

2. Растягивание в стороны – уменьшает нагрузку на нижний отдел позвоночника, укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

- «Поза воина». И. п. – широкая стойка, левая стопа развернута наружу (левая пятка находится на одной прямой со сводом прямой стопы), руки в стороны, голова налево. На выдохе отпускаясь вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол.
- «Ласточка». И.п. – широкая стойка, руки опущены вдоль туловища.

- 1.- руки вытянуть в стороны (вдох);
- 2.- наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох);
- 3.-4.- и.п.

3. Боковое растягивание – помогает сохранить гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов.

- «Солнышко садится за горизонт». И. п. – стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу.
 1. – вытянуть в сторону левую (правую) ногу, пятка левой (правой) ноги на одной прямой с правым (левым) коленом;
 2. – отпустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх;
 3. – на выдохе наклонить туловище влево (вправо) , тянуться от бедра до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги;
 4. – выпрямиться.

4.Растягивание к центру –упражнения оказывает воздействие, противоположное растягиванию в стороны, поэтому упражнения на растягивание в стороны и к центру необходимо осваивать и выполнять вместе, одно за другим. Они помогают успокоиться, сосредоточиться, развивают подвижность тазобедренных суставов, статическое равновесие, вестибулярный аппарат.

- «Бабочка расправляет крылья». И. п. – сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени;
 - 1.-взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны;
 2. – выпрямить правую (левую) ногу в сторону вверх, придерживая рукой внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, оставаться сидеть на обеих ягодицах.
- «Смешной клоун». И. п. – сидя на ягодицах, ноги в стороны.
 1. – выпрямить спину, вытянув вверх позвоночник, выпрямить руки вверх, потянуться вверх;
 2. – подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ног;
 3. – 4 – покачать головой вправо, влево, улыбнуться.

5.Наклон вперед –эти упражнения, если они выполнены правильно, благотворно действуют на нижнее отделы позвоночника. Растягивание поможет сделать мышцы бедер более эластичными.

- «Слоник». И. п.- широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх.

1. – на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч;

2. – и. п.

- «Морская звезда». И.п. – стоя на коленях, руки опущены вдоль тела.

1. –сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади;

2. – передвигая руками назад, лечь на спину;

3. – слегка развести колени в стороны;

4. – руки положить на пол в стороны, ладони прижать к полу.

6.Скручивание – эти упражнения помогают сохранить гибкость позвоночника и снять мышечное напряжение в области плеч и таза, способствуют исправлению осанки. Движение при скручивании нижней части позвоночника вверх и внутрь облегчает боли в крестце и копчике.

- «Посмотри назад». И. п. – встать лицом к стулу, носки ног параллельны.

1. - поставить левую (правую) ступню на сиденье стула;

2. – потянуться вверх, «раскрыть» грудную клетку (вдох);

3. – взяться правой (левой) рукой за левое (правое) колено (выдох);

4. – левую (правую) руку положить на область крестца (вдох);

5. – 5-8- не меняя положения бедер, повернуться как можно дальше налево (направо) и посмотреть назад через левое (правое) плечо (выдох).

7.Растягивание в наклоне назад – укрепляющие упражнения. При наклоне назад позвоночник растягивается в направлении своих естественных изгибов, поэтому особенно важно не просто сильнее прогибаться в талии и наклонять назад голову, а вытягивать весь позвоночник, как бы удлиняя его, расправляя грудь. Эти упражнения помогают выпрямить сутулую спину и расправить плечи. Также они укрепляют мышцы спины и развивают гибкость плечевых и тазобедренных суставов.

- «Змея». И. п. – лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед.

1. – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник. В пол упирается только ладони и

тыльная поверхность стоп – они поддерживают вес тела. Руки в локтях остаются чуть согнутыми;

2. – и. п.

- «Фонарик». И. п. – лежа на животе, ноги согнуть в коленях.
 1. – взяться руками за стопы;
 2. – прогнуться назад, держась за стопы ног;
 3. – переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены;
 4. – опустить колени на пол;
 5. – лечь на пол, опустить ноги.

8. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.

Позвоночник - совершенная конструкция, сочетающая в себе прочность и гибкость. Стабильность положения позвоночника обеспечивается мышцами и связками.

- «Гора». И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.
 1. – оторвать бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота (вдох);
 2. – выдох, опуститься в и. п.
- «Павлин». И. п. – сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной (вдох).
 1. – наклониться вперед, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу;
 2. – и. п.

9. Перевернутые позы - упражнения следует выполнять в конце растягивания.

- «Экскаватор». И. п. – лежа на спине.
 - 1.- упереться ладонями в пол, не отрывая плеч от пола, поднять согнутые в коленях ноги;
 2. - упираясь в пол, продолжать поднимать ноги, оторвать от пола поясницу, поднять колени над головой;
 - 3.- согнуть руки в локтях и ладонями поддерживать спину, расположив пальцы горизонтально;
 - 4.- опустить ноги за голову, коснуться носками ног пола, ноги прямые, носками упереться в пол.
- «Березка». И. п. – лежа на спине.
 - 1.- упереться ладонями в пол, не отрывая плеч от пола, поднять согнутые в коленях ноги;

- 2.- упираясь в пол, продолжать поднимать ноги, оторвать от пола поясницу, поднять колени над головой;
- 3.- согнуть руки в локтях и ладонями поддерживать спину, расположив пальцы горизонтально;
4. – выпрямить ноги и потянуться от таза вверх, пока все тело от плеч до стоп не образует одну прямую линию. Тянуться к потолку;
- 5.- согнуть колени, поддерживая спину руками;
- 6.- плавно опустить таз на пол;
- 7 – 8 – лечь на спину, положив руки вдоль туловища.

10.Позы на развитие статического равновесия.

- «Жираф». И. п. – о. с., руки опущены.
 - 1.- наклониться вниз, ладони поставить на пол подальше от стоп, но следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола (вдох);
 2. – на выдохе поднять вверх назад правую (левую) ногу, так, чтобы она образовала одну прямую линию со спиной, голова прямо;
 - 3.- опустить ноги;
 - 4.- и. п.
- «Журавль». И. п. – сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.
 1. – поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесия;
 2. –и. п.

Помните: растяжка должна выполняться симметрично, для обеих сторон тела.

Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

Литература:

1. Назарова А.Г. Игровой стретчинг: Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб, 2005

2. Назарова А.Г. Сюжетно- ролевые игры : Приложение к методике игрового стретчинга . Первый год обучения.– СПб, 200

3.Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинга», Москва, 2012г.