

Тема: «Развитие у детей гибкости, пластичности через использование упражнений игрового стретчинга».

Проблема сохранения и укрепления здоровья **детей** — одна из важнейших в современном дошкольном образовании. Организация достаточной двигательной активности детей дошкольного возраста — одна из путей её решения. Поэтому образовательные программы дошкольных образовательных организаций нацеливают педагогов на использование в работе тех **средств** образовательной деятельности, которые способствовали бы развитию у дошкольников потребности в активном образе жизни. Одной из задач ФГОС ДО является охрана и укрепление физического и психического здоровья **детей**, в том числе их эмоционального благополучия.

Содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования, в том числе и направление «*Физическое развитие*», определяет Программа.

В образовательной области «*Физическое развитие*» главной задачей является гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья.

Работа по оздоровлению и физическому воспитанию **детей** должна строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста — игровой. Игровая деятельность и правильно сформированная система физкультурно-оздоровительной работы, может способствовать снижению уровня заболеваемости у детей. Образовательная область «*Физическое развитие*» должна быть направлена, главным образом, на достижение важнейшей цели — формирование представлений у **дошкольников** о здоровом образе жизни. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам по физической культуре. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения — важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий. Как правило, это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, фитбол-гимнастика, аэробика, стретчинг, дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы: ушу, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма, повышение жизненного тонуса и функциональных возможностей ребёнка.

Особенности организации игрового стретчинга как средство развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста.

Одним из доступных и эффективных способов поддержания осанки, собственной внешности и душевной гармонии – является стретчинг.

Название это происходит от английского слова stretching – растягивание.

Стретчинг – целый комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и

эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости. С помощью стретчинга можно укрепить здоровье и поддерживать себя в хорошей физической и эмоциональной форме. Регулярные занятия этим видом спортивного стиля способствуют не только улучшению физического состояния занимающихся, но и положительно отражаются на динамике показателей их физического развития, улучшению обмена веществ в растягиваемых мышцах, повышению в них кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, способствует более продуктивной деятельности пищеварительных органов и коры головного мозга.

Основными задачами стретчинга являются неторопливое, плавное растягивание и постепенное укрепление мышц всего тела. За счет этого мышечные волокна становятся более эластичными, лучше снабжаются кровью и питательными веществами, а значит – создаются благоприятные условия для роста мышечной ткани, которая вытесняет собой жировые запасы. Кроме того, стретчинг помогает добиться гибкости, свободы движений, сводит к минимуму риск травмирования мышц во время тренировок и гарантирует поступательное исправление осанки. Полезен стретчинг и как самостоятельное занятие, в частности, его можно использовать в качестве утренней разминки. При кажущейся простоте упражнений сил на растяжку потребуется немало, зато заряд бодрости на весь день обеспечен. Кроме того, такая зарядка позволяет **быстрее** запустить обменные процессы в организме, улучшает работу кишечника и благотворно действует на общее самочувствие. Вдобавок ощущение потрясающей, поистине «кошачьей», гибкости собственного тела настраивает на позитивное мышление, позволяет чувствовать себя уверенно и привлекательно. С. Ю. Червоткина, Э. Р. Антонова, Л. Б. Фомина предложили следующие виды стретчинга, которые отображены в таблице 1:

Виды стретчинга

Баллистический это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. Травмоопасен. Не используется при групповых занятиях.

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.

Пассивный упражнения на растяжку тех или иных частей тела помогает выполнить партнер, а сам выполняющий находится в покое.

Динамический плавный переход от одного упражнения к другому.

Ведущей деятельностью детей дошкольного возраста является игра. Игра – это то, что понятно детям, это то, что они принимают с удовольствием, это та атмосфера, которая будет окружать ребёнка весь дошкольный период. Поэтому занятия стретчингом можно и нужно проводить в игровой форме.

Специалисты по физическому воспитанию дошкольников рекомендуют использовать стретчинг в основной части физкультурного занятия. Для этого придумывается интересный сюжет, дети выполняют задания в соответствии с развитием сюжетной канвы. Сюжет занятия может быть повторён, продолжен, дополнен на следующем занятии. Причём инициативу в развитии и дополнении сюжета, а также в выполнении упражнений, могут брать на себя дети. Взрослому остаётся только поддержать и развить детскую инициативу, проследить за правильностью и безопасностью выполнения упражнений.

Стретчингом можно заниматься как индивидуально, так и в группах, при этом необходимо учитывать возрастные особенности детей, то есть группа должна быть из **детей** приблизительно одинакового **возраста**.

Каждая группа включает в себя не более 15 **детей**. Занятия проводятся в проветренном и чистом помещении на протяжении 30 минут. Дети должны быть одеты легко, без обуви и заниматься на ковриках.

Занятия станут особенно эффективными, если будет общий положительный эмоциональный тон, радостное состояние и позитивное отношение к выполнению упражнений.

Воспитатель учит **детей** удерживать их внимание на конкретных мысленных образах, делать представления живыми и яркими.

Концентрация на реальных ощущениях и восприятиях (*слуховых, зрительных, мышечных*) позволяет управлять вниманием.

В состоянии мышечной расслабленности повышается воздействие мысленных образов, программирующей и регулирующей силы слова.

Каждое занятие должно в себе сочетать статические и динамические формы работы мышц.

Любое движение должно компенсироваться с помощью контрдвижения. Мышцы, которые находятся под напряжением, необходимо постоянно укреплять с помощью растягивания и расслабления.

В основе всех упражнений лежит чередование напряжения и расслабления мышц. В процессе растяжек и расслаблении воспитатель должен создавать

обратную связь, то есть обращает внимание на состояние данной группы мышц, а также всего тела.

Не нужно выполнять упражнения один за другим на сходные группы мышц.

Чтобы позвоночник не становился скованным, он должен растягиваться в разных направлениях.

Растягивание должно быть медленным, постепенным, без усилий, нерезким, таким, что не приносит неприятные ощущения и беспокойство. Каждое движение контролируется телом.

Происходит биологическая связь с мозгом, так как работа одних мышц оказывает воздействие и влияет на тонус других.

В ходе упражнений со статикой и расслабления происходит выработка навыков памяти тела, **развитие мышечного контроля**.

Важно помнить, что для того, чтобы правильно расслабляться, необходимо научиться предельно напрягаться. Чем пластичнее мышечная система, тем меньше крайностей у тела (*при стрессе от судорог до обморока*). **Стретчинг** самый короткий путь к умению управлять своим мышечным тонусом.

Сотрудничество со своим телом, процесс управления ним возможен только тогда, когда человек знает и чувствует его. Рекомендуется **развивать** мышечное чувство лица, сбрасывание зажимов, а также контроль над тонусом мимической мускулатуры, вводить в сюжетно-ролевые игры мимические упражнения (*радость, гнев, удивление, презрение, страх и т. д.*) .

Упражнения желательно выполнять под спокойное чёткое музыкальное сопровождение.

Как же организовать занятия **игрового стретчинга**?

Дети, используя различные виды ходьбы, под музыку организованно заходят в зал.

Во время ходьбы выполняют такой комплекс упражнений:

1. Простой четкий шаг с оттягиванием носка и взмахом рук.
2. На внешней стороне стопы (*как медвежата*). Руки на поясе.
3. На носках (*проходка*). Руки за головой.
4. На прямых ногах. Руки согнуты в локтях, ладони внутрь (*как роботы*).
5. На пятках. Руки за спиной («*полочкой*», ладонью на противоположный локоть).
6. С высокими коленями (*носки оттянуты*). Руки согнуты в локтях ладонями вниз. Коленями **стараться** прикоснуться к ладоням.

Воспитатель обращает внимание на том, как важно сохранить правильную осанку. Ориентируясь, чтобы не помешать друг другу, дети строятся в шахматном порядке на ковриках. После проверки правильности осанки **детей** происходит приветствие воспитателя (*реверанс, мужской поклон, общий поклон и т. д.*). Это происходит под музыку.

Структура занятий обусловлена **возрастными** закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка во время физических нагрузок, а также с учётом требований физиологии и гигиены физических упражнений. Каждое занятие состоит из трёх частей. Главная цель занятия – содействовать формированию движений и **развитию физических качеств**, а также вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребёнка.

Основным заданием первой (*вводной*) части занятия является подготовка организма **детей** к выполнению интенсивных упражнений в последующей части занятия. Она заключается в несложном комплексе упражнений на координацию движений, внимание, а также танцев и **игровой ритмики**.

Во время второй (*основной*) составляющей занятия дети закрепляют **старые упражнения**, а также учатся выполнять новые. В это время применяются упражнения **стретчинга**, направленные на физиологическое воздействие на организм ребёнка, а также на воспитание физической культуры **детей**. Основная часть начинается упражнением на растяжку позвоночника.

После проведения растяжки дети присаживаются на свои коврики, при этом воспитатель контролирует сохранение правильной осанки при сидении (головка приподнята, спинка прямая, плечи опущены и слегка отведены назад). Наиболее эффективной считается поза ученика – поза сидения на пятках. Руки лежат ладонями вверх на бёдрах, локти отведены в сторону.

Когда каждый ребёнок занял своё место, воспитатель начинает сюжетно-ролевую игру. Как правило, игры проводятся в виде сказочных путешествий (в джунгли, на морское дно, в зоопарк и т. д., фантазий, когда дети сами придумывают различные истории, **встречи** с разными существами и животными, и по заранее подготовленному сценарию на основе сказки, по ходу которого дети помогают героям сказки, а также изображают различных сказочных персонажей и т. д.

Каждое занятие должно включать новую игру и новый сюжет. Игра должна проходить эмоционально, быть интересной и увлекательной для **детей**, с точно просчитанным временем смены упражнений по стретчингу и слушания сказки.

В **игровом стретчинге** дети учатся переключать внимание, садятся в позу для слушания, сделав определённое упражнение на растягивание и **развитие гибкости**. При этом необходимо следить за тем, чтобы они сидели с прямой спиной.

Каждое занятие, проведенное методом **игрового стретчинга**, включает в себя комплекс из 9-10 упражнений, которые направлены на **развитие**

гибкости различных групп мышц. Сценарий игры строится таким образом, чтобы при выполнении упражнений нагрузка распространялась равномерно на всё тело ребёнка.

Основные принципы организации занятий.

1. Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.
2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности **детей**.
3. Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
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.

Все методы обучения движениям взаимосвязаны. Каждый включает в себя систему приемов, которые объединяются для решения обучающих задач. При обучении используются разнообразные приемы. Они направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное **развитие ребенка**. Методические приемы выбираются в соответствии с программным содержанием двигательного материала, **возрастными** и типологическими особенностями, степенью владения движениями, общим **развитием ребенка**. Целесообразный подбор приемов позволяет воздействовать на все анализаторные системы ребенка, активизировать его сознание, самостоятельность и творчество при выполнении двигательных заданий.

Наглядно-зрительные приемы обеспечивают: правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве.

Приемы, предполагающие тактильно-мышечную наглядность, основаны на непосредственной помощи воспитателя, который прикосновением к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей тела. Например, чтобы ребенок перестал сутулиться и принял правильное физиологичное положение тела, воспитатель проводит рукой по спине; или если ребенок затрудняется сделать наклон вперед, воспитатель поможет ребенку наклониться ниже. Использование этого приема должно быть кратковременным. В противном случае ребенок привыкает к помощи взрослого и не **стремится** к самостоятельному качественному выполнению движения.

Наглядно-слуховые приемы способствуют звуковой регуляции движений. Они осуществляются под музыку, песни, ритм бубна, барабана, сопровождаются чтением стихотворений. Использование слуховой наглядности не только улучшает качество движений, регулирует темп и ритм, но и вызывает у ребенка эмоциональный подъем, желание выполнять движения.

Приемы вербального (*словесного*) метода играют важную роль в обучении ребенка движению. Воспитатель дает краткое одновременное описание и объяснение физических упражнений, которое опирается на двигательный и жизненный опыт ребенка, его представления. Свои пояснения воспитатель сопровождает конкретным показом движений и его отдельных элементов. К вербальным приемам относятся также указания о выполнении движения, беседа, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр; уточнение сюжета или последовательности двигательных действий и т. п. ; вопросы, которые задаются ребенку воспитателем до начала выполнения физических упражнений для выяснения осознанности последовательного выполнения двигательных действий или проверки имеющихся представлений об **игровых действиях**, образах, уточнении **игровых правил**. Широко используются распоряжения, сигналы. Они требуют различной интонации, динамики и выразительности. Широко используется художественное слово: загадки, речитатив, стихи. К вербальным приемам относится образный сюжетный рассказ. Сюжет рассказа, его содержание должно быть понятно детям. Поэтому использование этого приема требует планирования и продумывания педагогом предшествующей работы, с тем, чтобы у ребенка было сформировано представление об обыгрываемом сюжете.

Основным методическим условием, которого нужно придерживаться в работе над воспитанием подвижности в суставах, является обязательная разминка перед выполнением упражнений на растягивание.

Разминка имеет профилактическое значение, чем лучше подготовлен мышечно-связочный аппарат, тем совершеннее выполняется движение, тем меньше риск получить различные растяжения, разрывы мышц и сухожилий.

Известно, что разминка включает в себя комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей работе и повышения его общей работоспособности путем усиления вегетативных функций. Повышение температуры тела и главным образом мышц (особенно тех, которым предстоит работать, имеет большое значение для выполнения движений с максимальной амплитудой при предварительном "разогревании" мышц, их растяжимость увеличивается.

Комплекс упражнений игрового стретчинга для детей может включать :

упражнения для мышц живота путем прогиба назад;

упражнения для мышц спины путем наклона вперед;
упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов;
упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса,
упражнения для укрепления мышц ног;
упражнения для развития стоп;
упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от **возраста**, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве **развития** и совершенствования **гибкости** **используются также игровой** и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет).

Таким образом, стретчинг – целый комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости. Стретчинг делится на виды: баллистический, медленный, статический, пассивный, динамический.

Очень важно заниматься с детьми именно дошкольного возраста, тем более, что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Игровой стретчинг – это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников. Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Старший дошкольный возраст совершенствования функций организма, становления жизненно необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств, наиболее благоприятный для развития гибкости, так как суставы детей очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Но в этом возрасте имеет место: неравномерность развития отдельных мышечных групп и повышенная утомляемость; несовершенна сердечно-сосудистая система и эмоционально - волевая сфера; недостаточной является произвольность внимания.

Следовательно, при развитии гибкости ребенка старшего дошкольного возраста необходимо: выдерживать небольшие по объему нагрузки «*дробного*» характера, с частыми паузами для отдыха; избегать длительного физического и эмоционального напряжения; поддерживать интерес детей к занятиям за счет их организации в игровой форме и создании благоприятного психологического климата.

При работе над развитием гибкости детей старшего дошкольного возраста важно соблюдать основные принципы занятий, к которым относятся: постепенность; регулярность;

Методические приемы, рекомендуемые для развития гибкости : упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно; чередовать упражнения на силу и гибкость, не допуская преобладания одного вида упражнения над другим.

Положительный настрой является залогом увеличения частоты сердечных сокращений и повышенного газообмена.

Следовательно, наиболее эффективным методом для развития гибкости для дошкольников является игровой стретчинг, который представляет собой комплекс специально подобранных упражнений на растяжку мышц, в игровой форме.

Игровой стретчинг является одним из инновационных методов проведения занятий по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях.

Суть его заключается в том, что во время ролевой игры дети выполняют комплекс специально подобранных упражнений на развитие гибкости и растяжку.

Занятие по методу игрового стретчинга имеют свою определённую структуру и выстроены по схеме, с учётом поставленных воспитателем задач. Основой методики игрового стретчинга является статическое растяжение мышц тела и суставно-связочного аппарата, а также упражнения по корригирующей гимнастике и укреплению позвоночника, а также на приёмах релаксации, мануальной терапии и постановкой правильного дыхания.

Основную целью игрового стретчинга является овладение навыками управления своим телом, активизация защитных сил детского организма, а также на развитие творческих и оздоровительных возможностей каждого ребёнка.

Игровой стретчинг имеет результат только при условии системного подхода к принципам и организации занятий, принятия во внимание возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка из группы, при правильном выполнении упражнений на растяжку и развитие гибкости.