Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи
Республики Крым «Детский сад комбинированного вида №6 «Радуга»

Консультация для педагогов "Игровой стретчинг в работе с детьми дошкольного возраста"

Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Осадчук С.Ф.

г. Керчь
2022г.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы с детьми, посещающими ДОУ, поэтому, именно они должны стать основным средством оздоровления детей и профилактик различных заболеваний. В настоящее время появилось много новых методик, направленных на обновление содержания физкультурных занятий. Одна из методик - игровой стретчинг.

Содержимое публикации

Игровой стретчинг в работе с детьми дошкольного возраста

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

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы с детьми, посещающими ДОУ, поэтому, именно они должны стать основным средством оздоровления детей и профилактик различных заболеваний. В настоящее время появилось много новых методик, направленных на обновление содержания физкультурных занятий. Одна из методик - игровой стретчинг.

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

Стретчинг – в переводе с английского растяжка, стретчинг (гимнастика поз) – это комплекс упражнений, основанный на растягивание 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. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

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.

Эффективность занятий стретчингом весьма индивидуальна, однако результаты у большинства ставятся 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

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений, можно начинать с 4-х лет. И очень важно заниматься с детьми именно дошкольного возраста, тем более, что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме.

Организация проведения занятий игрового стретчинга (по А. И. Назаровой)

Упражнениями стретчинга можно заниматься индивидуально или в группе. При групповых занятиях учитываются возрастные особенности детей. В каждой группе занимается не более 15 детей. Время проведения одного занятия составляет: в младшей группе – от 15-25 минут; в средней группе – от 20-30 минут; в старшем дошкольном возрасте – от 25-35 минут.

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:

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 ОРУ 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 3 до 4 лет предлагается до 6 игровых упражнений, детям от 5 до 7 лет – до 10 упражнений. Подвижная игра.

Каждое занятие для детей:

- Новая игра и сюжет;
- Обучение новым упражнениям и закрепление старых;

- 7-10 упражнений в чередовании на различные группы мышц под спокойную музыку с включением мимических упражнений (удивление, страх, гнев, радость и т. д.)

За одно занятие дети делают:

«Рыбка»

2-3 упражнения для мышц живота путем прогиба назад;

«Зайчик»

2-3 упражнения для мышц спины путем наклона вперед.

«Жучок»

1 упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов

«Ванька-встанька»

2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса

«Змея»

«Рак»

1-2 упражнения для укрепления мышц ног

1-2 упражнения для развития стоп

«Березка»

1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Приблизительно 1 минуту между упражнениями дети учатся сидеть прямо.

3.Заключительная часть(2-3 мин.)

Расслабление или релаксация (приведение организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после физических нагрузок; дети расслабляются, слушая спокойную, тихую музыку).Проводятся игровые танцы под знакомую музыку. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения согласно музыке, создает дополнительный, положительный фон и настрой.

Помимо игровых танцев проводятся танцевальные игры, позволяющие активизировать действия детей, развивать их внимание.

Заканчиваются занятия подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем (девочки реверансом, мальчики мужским поклоном) и организованно (не обязательно в строгом построении) уходят из зала.

Следует помнить также основные принципы выполнения упражнений игрового стретчинга:

Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ. Показываю упражнение я или подготовленный мною ребёнок.

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. Например: «Деревце», «Сорванный цветок», «Звезда». На занятии я использовала самые простые упражнения.

Систематичность. Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Начинаем выполнять упражнение с 4 раз, постепенно увеличивая количество повторов.

Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка. Я работаю с детьми четвёртый год. Я знаю их возможности. Поэтому требования к детям индивидуальные.

Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять. Для этого перед разучиванием упражнения я объясняю детям для укрепления, каких мышц данное упражнение.

Основные правила стретчинга, которые я выполняла в течение всего занятия:

-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.

Эффективность занятий игрового стретчинга определяется показателем общего состояния ребенка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы. Величина физической нагрузки каждого ребенка определяется врачом, а уровень физической подготовленности определяется тестами-заданиями руководителем физического воспитания.

Использование игрового стретчинга в работе с детьми

Физкультминутка – кратковременные физические упражнения – проводится в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.)

С помощью включения в физминутку движений по методике игрового стретчинга снимается утомление, восстанавливается эмоционально-положительное состояние ребенка.

Совместная деятельность: В отличие от занятий, не имеет четкой структуры, конкретного программного содержания и не ограничена во времени. Организуется в утренние и вечерние часы и проводится в свободной форме. В вечернее время игровой стретчинг как совместная деятельность может быть организован как кружковая работа.

Самостоятельная деятельность: Знания и умения, двигательные навыки, сформированные у ребенка в организованных формах двигательной деятельности, успешно переносятся в повседневную жизнь, в самостоятельную двигательную деятельность в течении дня.Благодаря тому, чтоупражнениягрового стретчинга проводятся в игровой форме и тем самым становятся очень интересны и привлекательны для детей, вполне понятно, что дошкольники переносят их в свою повседневную жизнь. Эти упражнения должны лишь целенаправленно организоваться педагогом, который продумывает формы и виды деятельности и осуществляет корректировку.

Упражнения по методике игрового стретчинга могут быть включены в утреннюю гимнастику, в гимнастику после дневного сна, в физкультурные досуги, праздники.

Работа с родителями

Для родителей целесообразно донести необходимую информацию о методике(игрового стретчинга) на родительских собраниях, в виде консультаций в информационном уголке, в форме индивидуальных бесед.

Работа с педагогами

Для того, чтобы педагоги дошкольного учреждения могли включать стретчинговые упражнения в утреннюю гимнастику, в гимнастику после дневного сна, в совместную деятельность с детьми, в двигательную деятельность на прогулке, могли корректировать самостоятельное выполнение детьми стретчинговых упражнений проводятся индивидуальные и групповые консультации, открытые занятия, практикумы.