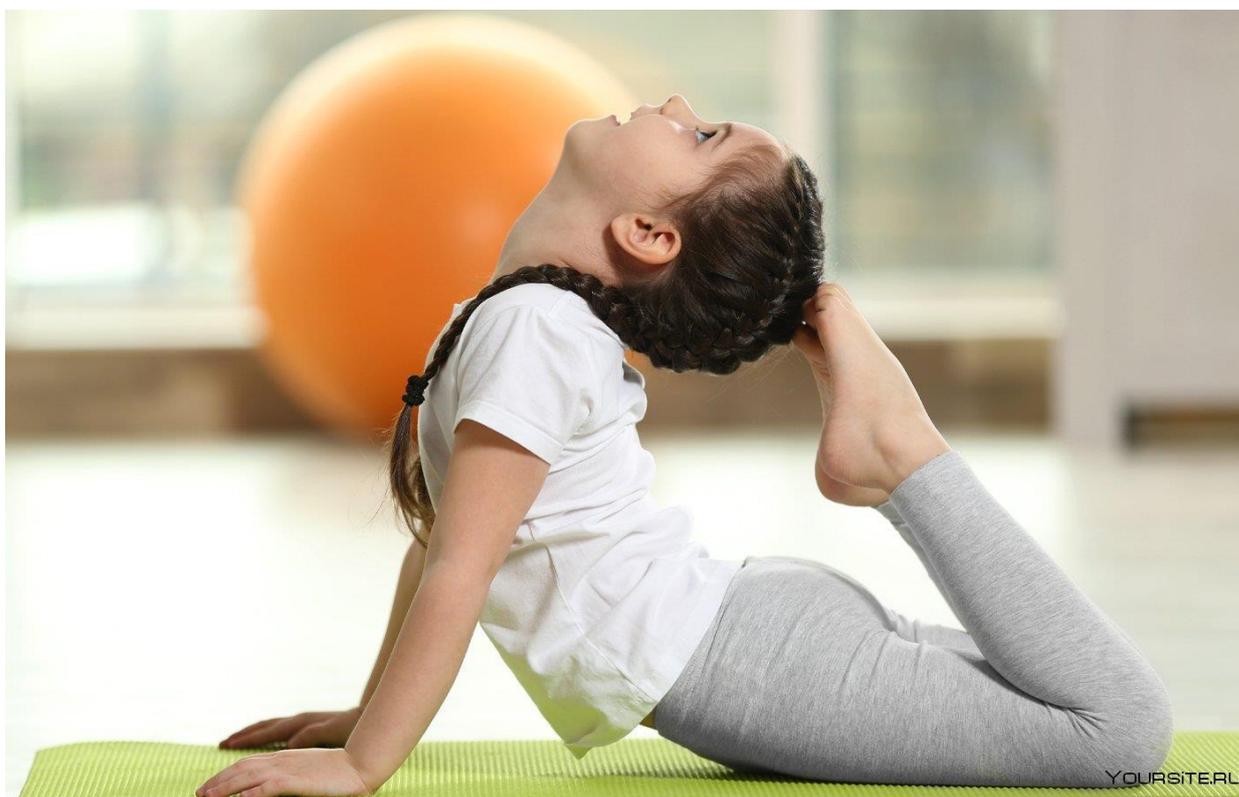


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи
«Детский сад комбинированного вида №6 «Радуга»

«Использование игрового стретчинга для формирования правильной осанки у детей»



Подготовила
инструктор по физической культуре
Ручина Л.В.

г. Керчь,
2025г.

Стретчингом называют упражнения для растягивания мышц связок и сухожилий.

Растяжка сопутствует нам всю жизнь.
Рождение — это растяжка. Глубокий вдох,
улыбка, любое движение тела — растяжка.
Растяжка — это гибкость, гибкость — это
молодость, молодость — это здоровье,
активность, хорошее настроение,
раскрепощённость, уверенность в себе.

Е. И. Зуев.

Игровой стретчинг — методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников со специально подобранными упражнениями на растяжку мышц, проводящиеся в игровой форме. Постоянные занятия помогают ребёнку сохранять подвижными и активными все суставы, повышается эластичность связочного и сухожильного аппаратов. Игровой стретчинг — отличный способ улучшить физическую форму растущего организма и создать хороший потенциал здоровья на будущее.

Цель: пропагандирование игрового стретчинга для формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста.

Задачи:

- совершенствовать знания педагогов о нарушениях осанки у детей дошкольного возраста и их профилактике;
- раскрыть особенности организации физкультурных занятий с элементами игрового стретчинга;
- определить, влияет ли на физическое развитие дошкольников использование на физкультурных занятиях игрового стретчинга.

В современном обществе проблема сохранения здоровья детей актуальна как никогда из-за общего ухудшения состояния здоровья населения, увеличения врождённых недостатков и отклонений в здоровье дошкольников. Как добиться того, чтобы ребёнок был здоров, что нужно делать, какие меры принимать?

Физическое воспитание подрастающего поколения — одна из важнейших задач современного дошкольного образования. Оно направлено на сохранение и укрепление здоровья дошкольников, своевременное формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, обеспечение надлежащего уровня физической подготовки и физической культуры вообще, ознакомление со строением и основными функциями тела, воспитание устойчивого интереса к двигательной активности, выработку привычки к здоровому образу жизни.

В настоящее время в связи с увеличением скорости прогресса и ростом объёма информации дошкольники всё больше времени проводят в статических позах, что негативно воздействует на формирование позвоночника. Умение держать осанку не только придаёт ребёнку приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние здоровья всего его организма. Состояние осанки — один из комплексных показателей здоровья ребёнка.

В дошкольном возрасте осанка у детей ещё не устойчива, с возрастом она продолжает формироваться и приобретает индивидуальные особенности. Они определяются множеством факторов: ростом, весом, пропорциями туловища и

конечностей, наличием врождённых нарушений опорно-двигательного аппарата, особенностями обмена веществ.

К сожалению, на сегодняшний день около 70% детей дошкольного возраста имеют различные виды нарушений осанки. Из-за зажатости позвоночника, возникающего плоскостопия, вызванного неправильностью походки и недостаточной разработанностью стоп, возникают многие заболевания. Позвоночник – ключ к здоровью всего организма. При нарушении статических нагрузок на скелет возникают смещения позвонков, нарушается взаимодействие всех органов.

Осанка – это врождённый фактор, её необходимо формировать. Для этого применяются упражнения на укрепление мышечного корсета спины. Он имеет большое значение для формирования осанки ребёнка. При достаточном его укреплении вырабатывается правильная осанка, поэтому для педагогов и родителей стоит конкретная задача: вести постоянную работу над укреплением силы и выносливости крупных мышечных групп и выработкой рефлекса правильного положения тела детей.

Целью нашей работы стало формирование правильной осанки в дошкольном возрасте. При изучении и анализе методической литературы по этому вопросу стало очевидно, что один из способов сохранить гибкость, подвижность, сформировать правильно осанку и научиться прислушиваться к сигналам, которые посылает нам наш организм, – это растяжка.

Растяжка (стретчинг) — естественная потребность и важнейшая часть тренировки для человека любого возраста, в том числе и для ребёнка. Только эластичные, хорошо растянутые мышцы позволят ему легко двигаться и получать удовольствие от занятий физической культурой. Поскольку ведущая деятельность дошкольников – игра, она используется во всех упражнениях стретчинга. Методика направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления телом и психоэнергетической саморегуляцией, на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Игровой стретчинг – это творческая деятельность, позволяющая детям жить в мире образов.

Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят знакомые и понятные детям названия и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. На каждом занятии даётся новая сказка-игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т. д., выполняя упражнения под музыкальное сопровождение (классическая или народная музыка).

Занятия стретчингом не требуют напряжения в отличие от обычных физических упражнений, развивают эластичность мышц, координацию движений, воспитывают выносливость и старательность, направлены на профилактику деформации позвоночника, укрепление связочного аппарата, формирование правильной осанки.

Немаловажная роль в формировании правильной осанки у детей отводится воспитателям. Под их руководством дошкольники получают элементарные знания о формировании осанки и навыки для этого. Поэтому стретчинг используется не только для физкультурных занятий, но и сопровождает детей и взрослых в течение дня.

