



**ТВОЕ ТЕЛО ЕЩЕ И НЕ ТАК УМЕЕТ
ТЫ ПРОСТО НЕ ПРОБОВАЛА...**

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Ручина Л.В.,
педагогический стаж: 8

*Растяжка сопровождает нас 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.*

Евгений Иосифович Зуев

Стретчингом называют упражнения для растягивания мышц связок и сухожилий.

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 анализа 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).

Структура занятий обусловлена возрастными закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка во время физических нагрузок, а также с учётом требований физиологии и гигиены физических упражнений.

Занятия стретчином 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.

Основные принципы выполнения упражнений игрового стретчинга:

Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.

Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному.

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

Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребёнка.

Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Основные правила 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

Цапля (усложнённый вариант)

Развитие статистического равновесия

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1 – согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2 – развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны;

3 – через стороны поднять руки вверх и сомкнуть ладони;

4 – опустить руки в стороны;

5 – 8 – И.п.



Ах, ладошки вы, ладошки

Встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони.

Затем вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить руки так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и повторяем:

Ах, ладошки вы, ладошки!

За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки.

Это точно! Без прикрас!

Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и спокойно вздохните.



Страус

- **И.п.:** стать прямо, ноги сомкнуты, руки свободно опущены.
- Не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Стараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется у коленей, руки соединить сзади. Задержаться нужное время.
- Вернуться в И.п.
- Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.



Бабочка

- И.п.: сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести. Руками обхватить стопы. Спина прямая.
- Опустить развёрнутые колени до пола. Задержаться.
- Поднять колени.
- *Вариант:* выполнять движения коленями ритмично.
- *Вариант:* наклон вперёд до касания головой пола.



Колобок

Укрепление брюшного пресса.

Что за странный колобок

В окошке появился:

Постоял совсем чуток,

Взял и развалился!

Лечь на спину, а затем сесть, обнимая ноги руками, убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои пятки.

Вот все дети колобки! Раз, два, три, четыре, пять — развалились все опять. Вытянуть ноги и лечь на спину.



Лягушка

(Разрабатывает выворотность, подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц бедра).

И. п. - лёжа на спине, согнуть ноги в коленях.

1 – 2 – подтянуть колени к животу, оторвав стопы от пола.

3 – 4 – раскрыть ноги, стараясь достать коленями пол.

5 – 6 – зафиксировать положение.

7 – 8 – вернуться в И.п.



Гора

И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, носки на себя, руки вдоль туловища.

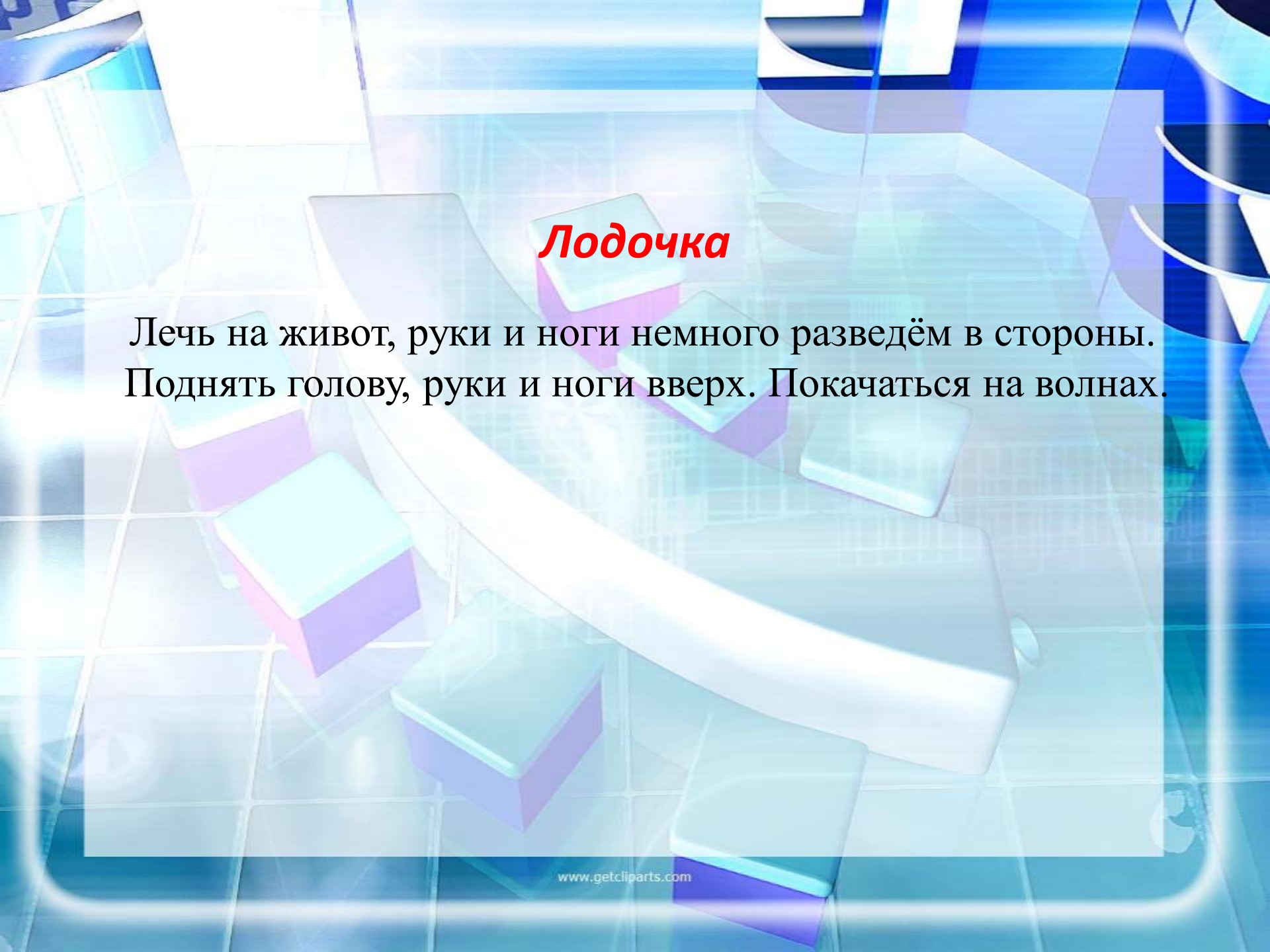
1 – 2 – стать на локти, оторвать плечи от пола;

3 – 4 – оторвать таз от пола, ноги прямые;

5 – 6 – удержать;

7 – 8 – вернуться в И.п.

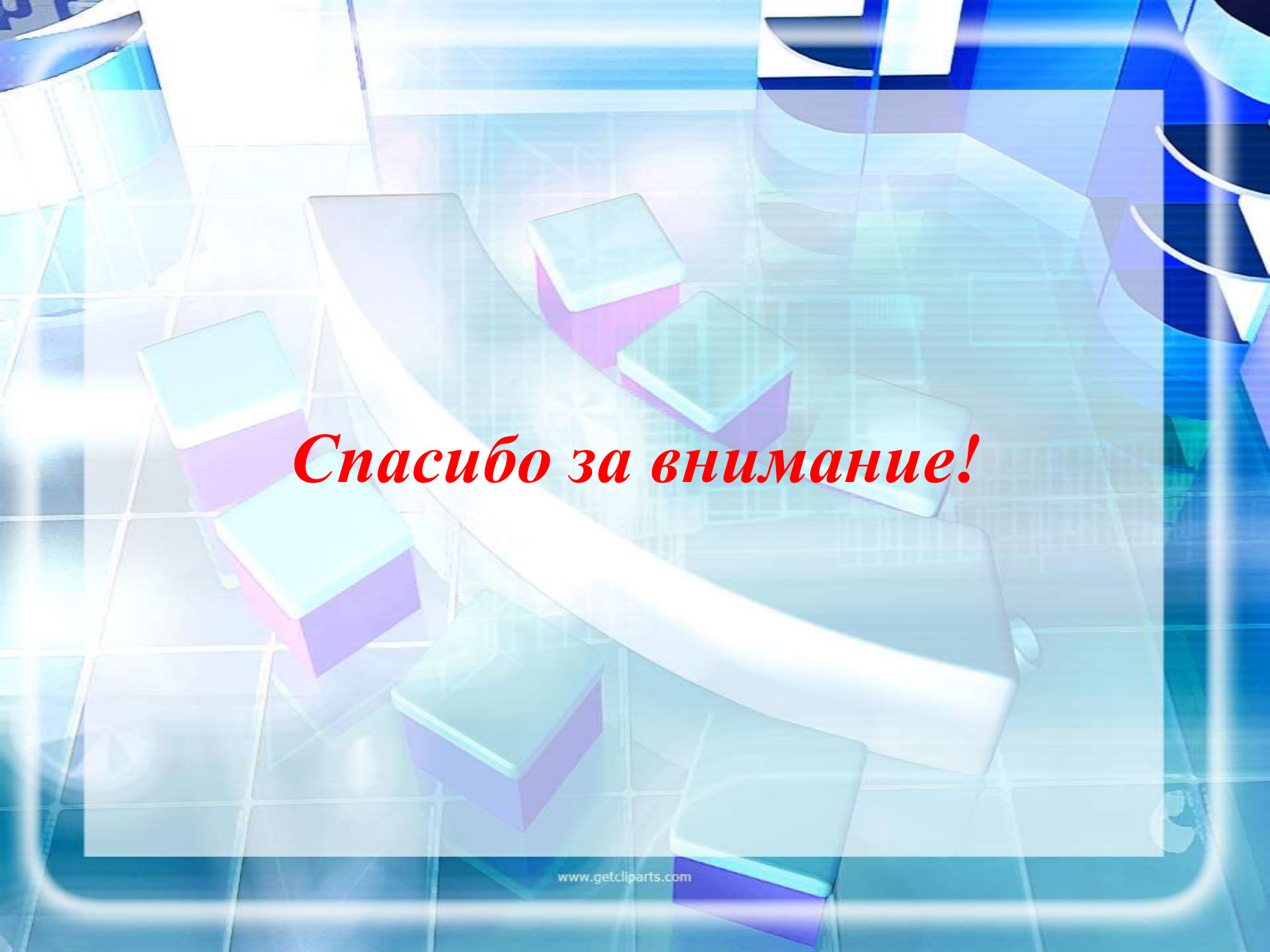




Лодочка

Лечь на живот, руки и ноги немного разведём в стороны.
Поднять голову, руки и ноги вверх. Покачаться на волнах.





Спасибо за внимание!