## ОРГАНИЗАЦИЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО МЕТОДИКЕ

## ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

## Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей.

## **Как только дети начинают посещать детский сад — жизнь для них изменяется. Социальные и культурные нормы, с ко­торыми они знакомятся, могут оказать мощное воздействие на принимаемые ими решения, повлиять на их физическое и психическое здоровье.**

## **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 и спортивных соревнованиях помогает развивать у них позитивное отношение к здоровой жизни. Ведь физиологическое определение здоровья ребенка — это динамическое и вместе с тем устойчивое к патологичес­ким и экстремальным воздействиям состояние детского орга­низма. (1)**

Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

К семи годам должна быть развита способность, переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит, будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.(2)

## **Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемым в ДОУ, на­целивают педагогов на формирование широкой двигательной культуры дошкольников, использование на физкультурных занятиях и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений, воспитание у дошкольников интереса к двига­тельной деятельности.(1)**

Результаты обследования в нашем ДОУ показывают, что с каждым годом увеличивается количество ослабленных детей. Анализ предыдущей работы, результаты обследований и наблюдений привели к выводу о необходимости моделирования физкультурных занятий нового типа**.**

В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий. Мое внимание привлекла методика игрового стретчинга.

# Почему стретчинг и что это такое?

# Стретчинг пришёл на смену традиционным прыжкам и рывкам по системе Линга – упражнениям, которые оказались в значительной степени малоэффективными, а в некоторых случаях и вредными для мышц, поскольку приводили к травмам. Этимологический корень stretch означает – поддерживать мышцу в состоянии растяжения, в течение от 10 до 30 секунд.

Стретчинг— комплекс упражнений для растягивания оп­ределенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему уве­личивается подвижность суставов, мышцы становятся более эла­стичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения.

Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную ак­тивность, что благоприятно сказывается на суставах и профи­лактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освое­ния приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с боль­шей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

Занятия игровым стретчингом помогут ребенку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

Занятия по методике стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 8 – 9 уп­ражнений на различные группы мышц. Дети изображают раз­ных животных и выполняют упражнения в сопровождении определенных отрывков музыкальных произведений из клас­сической и народной музыки. .

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и вы­полняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаи­мосвязанных 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 и т.д.

Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышле­ние, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д. Эффективность под­ражательных движений заключается еще и в том, что через об­разы можно осуществлять частую смену двигательной деятель­ности из различных исходных положений с большим разнооб­разием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Начиная рассказывать игру-сказку, можно одновременно разыгрывать ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания, и длится 20 мин со старшими, а с малышами столько, сколько они сами захотят. После заня­тий игровымстретчингом у детей улучшается настроение, вза­имопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно ра­зыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движения­ми, тем самым развивая творческие способности. (3)

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений, занятия можно начинать с 4-х лет. Очень важно заниматься с детьми дошкольного возраста, тем более, что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. На каждом уроке дается новая сказка-игра, в которой дети превращается в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения.

Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. А на методах концентрации внимания и расслабления мышц целиком основаны и аутогенная тренировка, и изометрическая гимнастика, и все виды психорегуляции. У детей исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять, возникает, по определению И.П.Павлова, "мышечная радость", сознанию которой помогают вводимые в занятия элементы ритмики, игровых и современных танцев, позволяющих обучить детей культуре движения, раскованному владению своим телом, пластике жеста.

Помимо общего оздоровительного эффекта умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Основные принципы организации занятий

* Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
* Принцип систематичности - Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
* Принцип постепенности - Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей. Принцип индивидуальности - Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
* Принцип наглядности — Показ физических упражнений, образный рассказ.
* Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.(4)

Структура построения занятий:

Занятия состоят из 3 частей.

В первой (вводной) части занятия, дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков. В качестве ОРУ можно использовать музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию и эмоциональное настроение ребенка.

Во второй (основной) части переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на 2 занятия. На первом занятии знакомим детей с новыми движениями, закрепляем уже известные. На втором занятии – совершенствуем и уточняем выполнение упражнений. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

В третьей (заключающей) части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию необходимо включать в каждое занятие, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствуют упражнения на релаксацию, выполняемые в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.(5)

Стретчинг является одним из важнейших направлений в моей работе. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц.

Медико-педагогический контроль на занятиях позволяет сделать вывод, что нагрузка возрастает постепенно и через три минуты после занятия показатели возвращаются к исходным. Эффективность занятий определяет анализ физкультурно-оздоровительной работы в конце учебного года. Старшей медсестрой определяется уровень физического развития ребенка: общего состояния здоровья, его адаптации к нагрузке, координация движений, тонус мышечной системы.

Диагностика проводимая 2 раза в год показала , что данная методика дает положительные результаты физических и скоростно-силовых качеств. Общий анализ работы позволяет сделать вывод, что занятия, организованные по методике игрового стретчинга, эффективно влияют на общее состояние здоровья, уровень физического развития и развития физических качеств у детей дошкольного возраста, и их продолжительного психоэмоцианального состояния.

Список литературы:

1. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: «Игровой стретчинг» (ТЦ «Сфера», М.: 2010);

2 .Н.А.Казанцева «Оздоровительная гимнастика с элементами стретчинга для детей старшего дошкольного возраста». Рабочая программа по дополнительному образованию.(электронный ресурс) — Режим доступа. — URL:<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/rabochaya-programma-po-dopolnitelnomu-obrazovaniyu-ozdorovitelnaya-gimnastika> (дата обращения 16.09.2012);

3.О.М. Смычагина "Игровой стретчинг - как способ повышения интереса к физкультурным занятиям"**.** (электронный ресурс) — Режим доступа. — URL:<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/igrovoi-stretching-kak-sposob-povysheniya-interesa-k-fizkulturnym-zanyatiyam>(дата обращения 28.08.12);

4. С.А.Шкредова «Игровой стретчинг для детей дошкольного возраста».

(электронный ресурс) — Режим доступа. — [URL:http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/igrovoi-stretching-s-doshkolnikami-0 (дата](URL:http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/igrovoi-stretching-s-doshkolnikami-0%20(дата) обращения 10.10.12)

5.С.И. Алешина «Игровой стретчинг». (электронный ресурс) — Режим доступа. — URL:<http://www.butuzici.ru/igry-dlja-detej/278-podvizhnye-igry/1731-igrovoj-stretching.html>(дата обращения 16.09.12)