МКУ «Управление образования города Кировска» муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №54 г. Кировска» с приоритетным осуществлением физического направления развития воспитанников

**ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ – УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ**

Королёва Анжелика Валерьевна, старший воспитатель, 1 кв. категория

Волкова Оксана Ивановна, инструктор по ФК, 1 кв. категория

Email: http://d.u.@mail.ru

Адрес: г. Кировск, ул. Олимпийская д.81 а, т.: 8(81531)95600

Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников – одна из важнейших в жизни современного общества. Современные образовательные программы и требования к методам работы, осуществляемым в ДОУ, нацеливают педагогов на формирование достаточной двигательной активности, использование физических упражнений на занятиях, воспитание потребности активного образа жизни.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью, появилось много различных форм и методик по физическому воспитанию детей: ритмическая гимнастика, фитбол, шейпинг и др.

Проанализировав опыт предыдущей работы по физическому воспитанию, а также результаты обследования состояния здоровья детей в нашем ДОУ мы пришли к выводу о необходимости внедрения занятий нового типа или моделирования современных физкультурных занятий.

Изучив различную методическую литературу, решили апробировать методику игрового стретчинга.

**Игровой стретчинг** – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, связок и сухожилий, проводимые с детьми в игровой форме.

**Методика направлена** на активизацию защитных сил организма, овладение навыками управления своим телом; она помогает психоэнергетической саморегуляции, развивает скрытые творческие и оздоровительные возможности детей. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность.

Стретчинг обладает психологическим эффектом – улучшает настроение, поднимает самооценку, создаёт ощущение комфорта и спокойствия в целом.

Занятия игрового стретчинга мы проводим в виде сюжетно – ролевой или тематической игры, в которую входят 8 - 9 упражнений на различные группы мышц. Упражнения носят имитационный характер и выполняются по ходу игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

Благодаря занятиям появляется возможность интеграции физической культуры с различными образовательными областями: «Познание», «Коммуникация», «Социализация», «Безопасность», «Музыка», «Чтение художественной литературы», «Художественное творчество».

Игровым стретчингом в нашем МБДОУ занимаются дети с 3 - 4 лет.

На занятиях используется специально подобранная ритмичная музыка, которая способствует формированию у группы детей единого эмоционального состояния, чувство сплочённости. Целенаправленно используемая музыка при выполнении упражнений, в зависимости от задач педагога, способствует настройке организма ребёнка на определённый ритм работы, помогает повысить работоспособность, отдалить наступление утомления, ускорить процесс протекания восстановительных процессов, снять нервное напряжение, успокоить ребёнка. Физические упражнения, выполняемые под музыку, оказывают большой оздоровительный эффект.

Начиная работу по данной методике, мы определили цели и задачи:

**Цель** – способствовать развитию у детей физических качеств: ловкости, выносливости и гибкости у мальчиков и выносливости, гибкости и грации у девочек.

**Задачи:**

1. Повышать функциональную деятельность органов и систем организма: развивать мышечную силу и физические качества детей (ловкость, выносливость, гибкость).
2. Обучать детей различным упражнениям и имитационным движениям.
3. Развивать психические процессы: внимание, память, воображение.

При проведении занятий по игровому стретчингу опиралась на следующие

принципы:

1. **Наглядность.** Показ физических упражнений, образный показ.
2. **Доступность.** Обучение упражнениям происходит от простого к сложному, от известного к неизвестному.
3. **Систематичность.** Регулярность занятий, повышение нагрузки,

увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения

проведения должно проходить постепенно и последовательно.

1. **Повторяемость** - многократное выполнение упражнений, формирование умения выполнять их самостоятельно.
2. **Индивидуально – дифференцированный подход** – учёт возрастных, индивидуальных особенностей и состояние здоровья детей на данные момент.
3. **Сознательность** – понимание пользы упражнений, осознанная потребность их выполнять.

Работу по данной методике проводим поэтапно:

**1 этап – Подготовительный**

Цель – обучить детей технике выполнения упражнений.

Задачи:

1. Учить соотносить свои действия с указаниями педагога.
2. Учить чётко и правильно выполнять движения.
3. Развивать внимание и память.

На каждом физкультурном занятии дети разучивали по 3 - 4 упражнения без музыкального сопровождения, включая их в основную часть занятия.

Методы – показ, индивидуальные рекомендации, указания, оценка правильности выполнения движений.

Для удобства составили картотеку упражнений, которые дети разучивали на занятиях:

1). Растягивание позвоночника вверх: «Деревце», «Весёлый жеребёнок», «Лошадка», «Кошечка», «Волк».

2). Растягивание в стороны: «Звёздочка», «Поза воина», «Домик», «Дуб», «Ракета» и др.

3). Боковое растягивание: «Солнышко», «Качели», «Месяц», «Стрела» идр.,

4). Растягивание к центру: «Волна», «Лебедь», «Тигр», «Лягушка» и др.,

5). Наклоны вперёд: «Слоник», «Собачка», «Страус», «Цветок» и др.,

6). Скручивание «Лисичка», «Русалочка», «Карусель», Поворот сидя» и т.д.,

7). Растягивание в наклоне назад: «Верблюд», «Рыбка», «Змея», «Фонарик»

8). Упражнения, направленные на формирование правильности осанки и укрепление мышц спины и живота: «Веточка», «Гора», «Павлин», Крылья» и др.

**2 этап – Основной**

**Цель** - учить детей выполнять упражнения под музыку, передавать характерные особенности образов.

**Задачи:**

1. Учить соотносить музыкальный фрагмент с образом животного.

2. Закреплять умение детей передавать образы животных с помощью движений и мимики.

4. Развивать творческое воображение.

5. Способствовать совершенствованию эстетических эталонов.

**Методические приёмы**: показ движений, художественное слово, словесные указания, имитация движений, передача образов с помощью ритмопластики, пантомимики, ритмика, оценка выполнения упражнений и создания образов.

На данном этапе мы объединяли 3 - 4 упражнения в небольшой сюжет и обыгрывали его. Постепенно у нас сформировались циклы игр:

1). **«Времена года:** «Почки распускаются», «Солнечные лучики», «Зеркало лесного озера», «Снежинки» и др.

2). **«Лесные узоры»** - «Навстречу солнышку», «Весёлые гости», «Муравьи – труженики» и др.,

3). **«Цветочная полянка»** - «Весёлые лягушки», «Вальс цветов», «Паучок и солнечный лучик» и др.

4). **«Мы путешествуем»:** «Зоопарк», «Морская прогулка», « В лесу», «Джунгли».

В процессе обыгрывания небольших сюжетов использовали стихи, сказки, песенки и загадки о животных и временах года и т.д.

Каждое занятие строилось так, чтобы упражнения чередовались, нагрузка на тело была равномерная.

**3 этап – Интегрированный**

**Цель**  – учить детей длительному обыгрыванию литературные произведения с помощью упражнений игрового стретчинга.

**Задачи:**

1. Формировать умение детей переключать внимание с одного упражнения на другое в процессе обыгрывания сказки.
2. Закреплять умение соотносить музыкальный фрагмент с литературным героем и особенностями его поведения.
3. Поддерживать положительное эмоциональное состояние детей, способствовать их сплочению.

**Методические приёмы:** беседа, показ, словесные указания, имитация и драматизация, ритмопластика.

Разучивание и обыгрывание сказки происходит на 2 занятиях:

- на 1 занятии дети слушают сказку, мы вместе подбираем движения для героев, обсуждаем и обыгрываем их под музыку - каждое движение по отдельности.

- на 2 занятии - обыгрываем сказку полностью, выполняя движения под музыку. Дети выполняют движения, переходя из одного образа в другой. Между упражнениями дети садятся в позу для слушания, обязательно с ровной спиной. Подобрала сказки для обыгрывания: «Цыплёнок и солнышко», «Воробей и карасик», «Лягушонок и лошадка», «Синичка», «Кто я?», «Жадный император» и др. Для удобного обыгрывания литературных произведений составили картотеку сюжетно – ролевых игр, сказок, стихов и загадок.

**Структура** каждого занятия включает в себя несколько естественно переходящих одна в другую частей: вводная, основная, и заключительная.

**Вводная часть** – подготовка организма ребёнка к выполнению упражнений. В этой части проводила ритмические, танцевальные движения, упражнения на внимание, координацию движений.

**Основная часть** – непосредственно упражнения игрового стретчинга, которые чаще всего выполнялись из положения сидя или лёжа на полу.

**Главная цель** этой части состояла в увеличении и статистической выносливости мышц и их силы для удержания позвоночника в прямом положении.

Подбирали упражнения таким образом, чтобы дети могли совершенствовать свои движения, учились точности их выполнений, имитации образов, соотнесения их с музыкальным сопровождением.

В основной части проводила подвижную или сюжетно – ролевую игру, обыгрывание сказки. Подбор игр и сказок осуществляла в зависимости от сложности предыдущих движений.

**В заключительной** части проводила упражнения для восстановления детского организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Здесь использовала дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию в игровой форме, которые способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер, способствуют снятию напряжение после физической нагрузки, помогают детям расслабиться. Здесь использовали музыкальное сопровождение «Страна спокойствия», «Шум прибоя», «Релакс» и др.

Работу вела в тесном сотрудничестве с педагогами, подготовила консультации: «Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ», «Комплексное оздоровление детей по методике игрового стретчинга», «Физкультурно - оздоровительные занятия с использованием новых нетрадиционных форм работы с детьми 5 - 7 лет», «Использование нетрадиционного оборудования на физкультурных занятиях», буклет «Стретчинг для педагогов».

Чтобы педагоги поняли сущность методики, приглашала их на занятия, показывала правильность выполнения упражнений, рассказывала об оздоравливающем эффекте.

Педагоги принимали участие в обыгрывании сказок. Для каждой возрастной группы сделала картотеки упражнений.

Для родителей подготовила консультацию «Как заниматься стретчингом в домашних условиях», совместно с педагогами групп изготовила небольшие ширмы с фотографиями детей и описаниями сказок с элементами игрового стретчинга. Родители помогали нам в поиске музыкального и художественного материала. Планируем на День открытых дверей показать сказку для родителей.

Сравнительный анализ физических качеств детей показал что: мальчики и девочки средне – стершей и старше - подготовительной группы улучшили показатели по таким параметрам: ловкость, выносливость и гибкость.

Работа по методике оказалась очень полезной для детей. Сочетание динамических и статических физических упражнений явились лучшим методом для оздоровления детей, выработке у них выносливости, координации движений, гибкости. Занятия физкультурой в форме игрового стретчинга поддерживают интерес детей к своему телу, помогают лучше узнать его возможности, а в сочетании с музыкой и художественным словом – оказывает развивающее воздействие на ребят, помогая развивать память, мышление, воображение.

Запас целенаправленных двигательных навыков помогает мальчикам и девочкам чувствовать себя сильными, уверенными в себе: девочки стали более гибкими и грациозными, мальчики научились управлять своими мышцами - напрягать и расслаблять, контролировать их тонус. У детей на занятиях нет комплекса переживаний, связанных с физическим несовершенством тела, они с удовольствием выполняют все упражнения, даже сложные.

В перспективе мы планируем продолжить целенаправленную и систематическую работу по данной методике с детьми среднего и старшего возраста и выстроить дифференцированную систему работы в данном направлении.

Литература:

1. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду Игровой стретчинг. М.: 2010,
2. Назарова А. Г. Игровой Стретчинг, СПб.: 2010,
3. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка. М.: 2004,
4. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 - 7 лет. Конспекты занятий и развлечений. М.: 2008.