ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Каждому ребенку независимо от его происхождения или условий жизни необходимо:

1. быть здоровым;
2. находиться в безопасной обстановке;
3. получать удовольствие от жизни и добиваться поставленных целей.

Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников — одна из важнейших в жизни современного общества. Как добиться того, чтобы ребенок был здоров, что нужно де лать 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.

Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемым в ДОУ, на целивают педагогов на формирование широкой двигательной культуры дошкольников, использование на физкультурных занятиях и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений, воспитание у дошкольников интереса к двига тельной деятельности.

Основные условия такого формирования следующие:

1. воспитание у детей осознанного отношения к выполне нию двигательных действий;

— развитие воображения в процессе освоения двигатель ных действий;

1. создание условий для творчества и преобладания поло жительных эмоций на физкультурных занятиях;
2. выполнение детьми движений с установкой на легкость - и красоту на занятиях;
3. создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

МЕТОДИКА ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

 Для чего же нужен стретчинг и нужен ли он вообще сегодня?

Стретчинг — комплекс упражнений для растягивания оп ределенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему уве личивается подвижность суставов, мышцы становятся более эла стичными 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 ак тивность, что благоприятно сказывается на суставах и профи лактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освое ния приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с боль шей 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 уп ражнений на различные группы мышц. Дети изображают раз ных животных и выполняют упражнения в сопровождении определенных отрывков музыкальных произведений из клас сической и народной музыки.        .

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и вы полняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаи мосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подо бранных таким образом, чтобы содействовать решению оздо ровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятель ности и т. д.

Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышле ние, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д. Эффективность под ражательных движений заключается еще и в том, что через об разы можно осуществлять частую смену двигательной деятель ности из различных исходных положений с большим разнооб разием 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 заня тий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, вза имопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно ра зыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движения ми, тем самым развивая творческие способности.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Выделяются девять основных принципов игрового стретчинга.

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психичес кого и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности обусловливает необходи мость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, на выков, адекватных особенностям их развития в период до школьного возраста. Он заключается в непрерывности, пла номерности использования средств, во всех возможных фор мах их проявления в течение всего курса занятий.
3. Принцип постепенности определяет необходимость по строения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекатель ному» .
4. Принцип индивидуальности предполагает такое постро ение процесса занятий игрового стретчинга и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного воз раста, пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двига тельных способностей и укрепления здоровья занимающих ся. При индивидуальном подходе обязательно учитываются физиологическая и психическая стороны развития ребенка.
5. Принцип доступности означает, что изучаемый мате риал, должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилиза цию сил занимающихся. Умелое соблюдение принципа дос тупности — залог оздоровительного эффекта физического вос питания.
6. Принцип учета возрастного развития движений пре дусматривает степень развития основных движений у ребен ка, его двигательных навыков.
7. Принцип чередования нагрузки важен для предупреж дения утомления детей и для оздоровительного эффекта от вы полнения физических упражнений. Здесь предусматривает ся такое сочетание, чтобы работа одних мышц, осуществляю щих движение или содействующих принятию определенной позы, сменялась работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов, т.е. обеспечивало бы чередова ние нагрузки и отдыха.
8. Принцип наглядности — один из главных общемето дических принципов при работе с детьми дошкольного воз раста. Наглядность играет важную роль в обучении движе ниям и является неотъемлемым условием совершенствова ния двигательной деятельности. Процессы занятий строятся с широким использованием всех видов наглядности: зритель\* ной, звуковой и двигательной. Зрительная наглядность — это демонстрация движений. Здесь очень важен показ упражнений преподавателем. Он должен быть четким, грамот ным, в зеркальном изображении. Звуковая наглядность осу ществляется в виде различных звуковых сигналов. Особое значение в занятиях у детей имеет связь чувственного об раза к образа слова. Двигательная наглядность является спе цифической, ее значение важно при освоении сложных дви жений.

9. Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению но вых двйжений, привитие навыков самоконтроля и самокор рекции действий в процессе занятий, развитие сознательнос ти, инициативы и творчества.

Задачи игрового стретчинга состоят в следующем.

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
2. Совершенствовать физические способности: развивать мы шечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные спо собности.
3. Развивать психические качества: внимание, память, во ображение, умственные способности.
4. Развивать и функционально совершенствовать органы ды хания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную си стемы организма.
5. Создавать условия для положительного психоэмоциональ ного состояния детей.
6. Воспитывать умение эмоционального выражения, рас крепощенности и творчества в движений.
7. Создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ ПО ИГРОВОМУ СТРЕТЧИНГУ

В структуру любого занятия по физической культуре вхо дят три части: вводная, основная и заключительная, продол жительность занятия может длиться от 20 до 35 мин в зави симости от возраста и физической подготовленности детей.

Во вводной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Это достигается с помощью специальных упражнений в различных видах ходь бы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укреп ления свода стопы, координации движений, ориентации в про странстве, развития внимания. В качестве общеразвивающих упражнений (далее — ОРУ) используются музыкально-рит мические композиции. Танцевальные упражнения позволя ют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка.

В основной части переходим к игровому стретчингу. Каж дый сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом — знакомство детей с новыми движениями, закреп ление уже известных. На втором — совершенствование и точ ность выполнения упражнений, передача характерных особен ностей образов. Все упражнения выполняются под соответству ющую музыку. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно испол нять на втором занятии.

На первом обучающем занятии приходится давать много указаний, пожеланий, учитывать индивидуальность выпол нения упражнения каждым ребенком. По мере освоения уп ражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда му зыкальное сопровождение становится необходимым. Обуче ние детей основным движениям не должно остаться без вни мания. Поэтому они должны быть включены в содержание занятий. Наиболее эффективной формой организации этой части занятия является круговая тренировка, но формы мо гут быть различны. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности.

Подвижная игра — также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от слож ности и интереснасти предыдущих действий. Игра может но сить более или менее активный характер. В старшем и подго товительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам Деятельности. Дыхательные упражнения способству ют более быстрому восстановлению организма и несут оздо ровительный характер. Важно научить ребенка дышать но сом и соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию в игровой форме нужно включать в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напря жение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Желательно использовать музыкальное произведение, отра жающее характер выполняемых действий.

Элементы игрового стретчинга можно использовать и в дру гих видах занятий по физической культуре как для снятия напряжения в мышцах, так и для повышения физической рабо тоспособности. Для поддержания интереса, разнообразия уп ражнений можно использовать стихи, загадки, речевки.

Подбор оборудования и материалов к занятию осуществля ется в соответствии с содержанием каждого из них.