

Использование игрового стретчинга в структуре НОД образовательной области «Физическая культура»

Подготовила
воспитатель
1квалифицированной категории
Абрамова А.Р.

Необходимость реализации технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников продиктована уменьшением контингента детей поступающих в школу с первой группой здоровья (10%), причинами которого являются снижение двигательной активности дошкольников, увеличение занятий, связанных с подготовкой детей к обучению в школе. В связи с этим, сохранение психофизического потенциала дошкольников, успешная адаптация к разнонаправленным нагрузкам школьного обучения зависит от готовности педагогов к использованию современных здоровьесберегающих технологий.

Теоретические основания здоровьесберегающих технологий обозначены в концепциях, определяющих сущностную основу здоровья, его сохранения и здорового образа жизни (В.Г. Макаренко, Т.Ф. Орехова и др.); в исследованиях проблемы формирования здоровьесберегающей компетентности дошкольников (Л.Н. Волошина, С.Б. Шарманова и др.). Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ направлены на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса (дети, педагоги и родители). Реализуются в условиях охраны и укрепления здоровья детей, своевременного формирования жизненно необходимых двигательных умений, последовательного овладения техникой основных движений, элементарных знаний о здоровом образе жизни. Формируют у детей, родителей, педагогов стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, стремление к физическому совершенствованию.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании классифицируются в зависимости от поставленных целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

Классификация здоровьесберегающих технологий:

1. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья:** стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация;

2. **Технологии эстетической направленности:** гимнастика пальчиковая, язычковая гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика коррекционная, гимнастика ортопедическая;

3. **Технологии обучения здоровому образу жизни:** физкультурное занятие, проблемно-игровые технологии, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь.

4. **Коррекционные технологии:** арттерапия, технологии музыкального воздействия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая ритмика.

Одной из эффективных здоровьесберегающей технологий является стретчинг.

Стретчинг (растягивание) - это комплексные упражнения, которые положительно влияют на весь организм, улучшая самочувствие человека, способствуют растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей, содержат в себе основу лечебной физкультуры. Рекомендуются детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Выделяют четыре метода проведения стретчинга. Первый - это **балистический метод**, который основан на весе тела и его силе. Эффект упражнений зависит от силы движений и скорости выполнения при которых намного быстрее происходит растяжение мышц.

Второй метод - **медленный**, при котором мышцы растягиваются очень медленно до максимума без болезненных ощущений. Этот метод можно назвать ритмической гибкостью, часто используется для разминки.

Третий метод - это **статистический**, используется в практике йоги, когда упражнения выполняются медленно, плавно с маленькой задержкой каждой позиции.

Четвертый метод - **пассивный** – упражнения на растяжку тех или иных частей тела помогает выполнить партнер, а сам выполняющий находится в покое.

Игровой стретчинг используется в работе с дошкольниками, включает упражнения на развитие всех групп мышц, эффективность которых определяется сменой подражательных действий и образов в двигательной деятельности детей.

Эффективность занятий стретчингом весьма индивидуальна, однако результаты у большинства становятся заметны уже через пару недель.

Основные правила стретчинга:

1. Все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц
2. Упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается.
3. Дыхание должно быть ровным, задерживать дыхание не надо.
4. Занятия – регулярными (не менее 2 раз в неделю).

Основные принципы организации занятий стретчингом.

Наглядность – показ физических упражнений, образный показ.

Доступность – от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитываем подготовленность детей.

Систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.

Индивидуально – дифференциальный подход – учёт возрастных особенностей и состояния здоровья ребёнка.

Сознательность – понимание пользы выполнения упражнений

Структура занятия по игровому стретчингу

Включает в себя несколько естественно переходящих одна в другую частей: разминку, основную и заключительную.

Разминка: - начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Это достигается с помощью специальных упражнений в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания, далее ОРУ или музыкально –

ритмические движения. Заканчивается подготовительная часть дыхательными упражнениями.

Основная часть — упражнения стретчинга, которые чаще всего выполняются из положения сидя или лежа на полу. Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении. Детям от 3 до 4 лет предлагается до 6 игровых упражнений, детям от 5 до 7 лет — до 10 упражнений. Подвижная игра.

Заключительная часть: расслабление или релаксация (приведение организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после физических нагрузок; дети расслабляются, слушая спокойную, тихую музыку).

Использование игрового стретчинга в работе с детьми.

Физкультминутка — кратковременные физические упражнения — проводится в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.).

С помощью включения в физкультминутку движений по методике игрового стретчинга снимается утомление, восстанавливается эмоционально-положительное состояние ребенка.

Совместная деятельность: В отличие от занятий, не имеет четкой структуры, конкретного программного содержания и не ограничена по времени. Организуется в утренние и вечерние часы и проводится в свободной форме. В вечернее время игровой стретчинг как совместная деятельность может быть организован как кружковая работа.

Самостоятельная двигательная деятельность: Знания и умения, двигательные навыки, сформированные у ребенка в организованных формах двигательной деятельности, успешно переносятся в повседневную жизнь, в самостоятельную двигательную деятельность в течение дня. Благодаря тому, что упражнения игрового стретчинга проводятся в игровой форме и тем самым становятся очень интересны и привлекательны для детей, вполне понятно, что дошкольники переносят их в свою повседневную жизнь. Эти упражнения должны лишь целенаправленно организовываться педагогом, который продумывает формы и виды деятельности и осуществляет ее корректировку.

Упражнения по методике игрового стретчинга могут быть включены в *утреннюю гимнастику, в гимнастику после дневного сна, в физкультурные досуги, праздники.*

Работа с родителями.

Для родителей целесообразно донести необходимую информацию о методике (игрового стретчинга) на **родительских собраниях**, в виде **консультаций** в **информационном уголке**, в форме **индивидуальных бесед**. Особенно ценны **задания на дом**, где прописаны упражнения игрового стретчинга отдельно и в сюжетной связи, доступные для выполнения их с детьми в домашних условиях.

Работа с педагогами.

Для того чтобы педагоги дошкольного учреждения могли включать стретчинговые упражнения в утреннюю гимнастику, в гимнастику после дневного сна, в совместную двигательную деятельность с детьми, в двигательную деятельность на прогулке, могли корректировать самостоятельное выполнение детьми стретчинговых упражнений провожу **индивидуальные и групповые консультации, открытые занятия, семинары, практикумы.**