

«Игровой стретчинг и нейройога в формировании представлений детей о здоровом образе жизни»

«До тех пор, пока позвоночник гибкий – человек молод,
но как только исчезнет гибкость – человек стареет»
(Индийские йоги)

Слайд 1

Здравствуйте, уважаемые коллеги, тема моего выступления «Игровой стретчинг и нейройога в формировании представлений детей о здоровом образе жизни»

Все педагоги дошкольных учреждений отмечают, что с каждым годом в детский сад поступают дети с ослабленным здоровьем.

Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья и физическому развитию детей. ФГОС определяет важные задачи физического развития.

Слайд 2

Поэтому, в соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.

Появились новые методики проведения физкультурных занятий. Мое внимание привлекли методики игрового стретчинга А.Г. Назаровой и нейройоги С.О. Кузнеченковой.

Слайд 3

«Игровой стретчинг» – это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников, с помощью, которой можно легко и эффективно развить подвижность мышц тела, суставов.

Стретчинг повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей, а так же формирует у детей интерес к занятиям и привычку к здоровому образу жизни. Помимо общего оздоровительного эффекта стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом.

Слайд 4

Автор методики выделил 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.

Слайд 5

А. Г. Назарова отмечает, что эта методика не имеет возрастных ограничений. Стретчингом очень важно заниматься именно 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 сюжета игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету.

Занятия по методике стретчинга проводятся в виде сюжетной или тематической игры, в которую входят 8 – 9 упражнений на различные группы мышц.

Слайд 6

Занятия состоят из 3 частей.

В вводной части занятия, дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

В основной части переходим к игровому стретчингу.

Знакомство с новыми движениями, закрепление уже известных. Передача характерных особенностей образов. Подвижная игра также составляющая основной части занятия.

Заключительная часть. Решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер.

Слайд 7

После занятий стретчинга у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая творческие способности.

Слайд 8

Нейройога – комплексный метод, сочетающий в себе нейрокоррекционные упражнения и йогу — благоприятное и гармоничное развитие и оздоровление организма в целом. Нейройога поможет улучшить работу мозга ребенка, способствовать развитию интеллектуальных, психических возможностей. За счет активизации работы мозга улучшится память, внимание, восприятие, речь, моторика, мышление, творческие способности.

Слайд 9

Методика специально разрабатывалась автором как для детей с особенностями развития, так и с целью раскрытия потенциальных возможностей обычного ребёнка.

Упражнения проходят в игровой форме, часто имеют сказочный сюжет, они достаточно просты в освоении и применении, создают высокую мотивацию и дают наглядный и быстрый эффект уже на начальных этапах освоения.

В начале каждого комплекса приведены небольшие истории, которые можно использовать для сюжета занятий. Детям интереснее заниматься, когда каждое упражнение – это маленькое представление, изображение какого-то животного или предмета.

Слайд 10

В каждый Комплекс обязательно включены следующие группы упражнений, вы их видите на экране.

Автор методики рекомендует именно в такой последовательности их выполнять.

Эффект растяжек-разминок: оптимизация тонуса мышц и снятие напряжения. Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач Нейройоги. Суставная гимнастика дает ребенку необходимую мышечную нагрузку, укрепляет мышцы всего тела, разрабатывает суставы, укрепляет костную систему, делает позвоночник более гибким.

Растяжки-разминки дают и психологический эффект, они повышают активность ребенка, дают прилив бодрости, улучшают настроение, учат ребенка открыто выражать свои чувства.

Массажи – это стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал. Они необходимо и для того, чтобы размять мышцы, подготовить их к выполнению более сложных упражнений.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие. Артикуляционные упражнения необходимы для развития мышц речевого аппарата.

Упражнения на развитие мелкой и общей моторики обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, высших психических функций,

способствуют активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга, отвечающих, за поведение, умение контролировать свои действия. Мелкая моторика способствует развитию интеллекта, является серьезным тонизирующим фактором.

Сложные растяжки предназначены для улучшения функции внутренних органов, увеличения подвижности позвоночника, способствует исправлению его искривлений, растягивает и тонизирует мышцы спины, ног и рук.

Функциональные упражнения предназначены для развития коммуникативных навыков, именно поэтому они рассчитаны на парное или групповое выполнение. Кроме того, они необходимы для развития внимания, снижения импульсивности, агрессивности и гиперактивности.

Скороговорки предназначены для отработки правильного произношения.

Дыхательные упражнения улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль над поведением, снижают гиперактивность и импульсивность. Также упражнения успокаивают и способствуют концентрации внимания.

Релаксация в конце каждого Комплекса предназначена для отдыха, расслабления, успокоения возбужденных мышц.

Комплексы Нейройогии можно проводить в детском саду и дома самостоятельно.

Слайд 11

Но занятия стретчингом и нейройогией не должны проводиться в ущерб образовательной программе дошкольного образования.

Поэтому были найдены пути интеграции элементов стретчинга и нейройогии в режимных моментах: в физкультминутки, в комплексы бодрящей гимнастики, используются во время прогулки, и, конечно же, включаются в занятия физической культурой.

Благодаря тому, что упражнения игрового стретчинга и нейройогии проводятся в игровой форме, становятся интересны и привлекательны для детей, поэтому, дошкольники переносят свои знания и умения, двигательные навыки в свою повседневную жизнь, в самостоятельную двигательную деятельность в течение дня. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть этих здоровьесберегающих технологий.

Слайд 12

В формировании представлений о ЗОЖ детей использовали технологии творческих мастерских, когда дети погружаются в мир педагогических профессий.

Слайд 13

Следует отметить, что формирование у детей навыков и привычек ЗОЖ невозможно без тесного сотрудничества с семьей. Наша задача заинтересовать взрослых, показать пути формирования валеологических

знаний и представлений о ЗОЖ, рассказать о возможностях детского организма, показать достижения и результаты, организовать совместные мероприятия в интересной и нетрадиционной форме. Дети и родители с большим удовольствием принимают участие в спортивных мероприятиях, в челлендж – импровизациях, флешмобах физкультурно-спортивной направленности.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребёнка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни. Игровой стретчинг и нейройога - воспитывают понимание важности здоровьесбережения с малых лет, как условия физического воспитания дошкольников, отношения к здоровому образу жизни, потребности в двигательной активности.

Слайд 14

Занятия игровым стретчингом и нейройогой способствовали успешному выступлению детей в разных конкурсах, фестивалях, где они занимали призовые места.

Слайд 15

Спасибо за внимание.