



Игровой стретчинг- как форма здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками

Из опыта работы инструктора по физкультуре
Новожиловой А.С.
МБДОУ Д/С №2 г. Александров Владимирская обл.





**Стретчинг (англ. stretching) –
это упражнения, предназначенные
для растягивания мышц, связок и сухожилий.**

«Растяжки сопровождают нас всю жизнь. Рождение – это растяжка. Глубокий вздох, улыбка, любое движение тела – растяжка. Растяжки – это гибкость, гибкость – это молодость, молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощённость, уверенность в себе»

*Е.И.Зуев-
тренер-массажист восстановительного
центра Ленинградского государственного ордена
Ленина академического театра оперы и балета им.
С. М. Кирова, внештатный научный сотрудник
Всесоюзного научно-исследовательского института
физической культуры.*





Преимущества стретчинга

- увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими,
- профилактика деформаций позвоночника, укрепление связочного аппарата, формирование правильной осанки,
- в эластичных мышцах осуществляется полноценное кровообращение,
 - снижается опасность отложения в суставах шлаков,
 - улучшается координация движений,
- через воздействие на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма,
 - совершенствуются физические способности (гибкость, выносливость, скоростные, силовые способности),
 - развиваются психические функции (внимание, память, воображение)

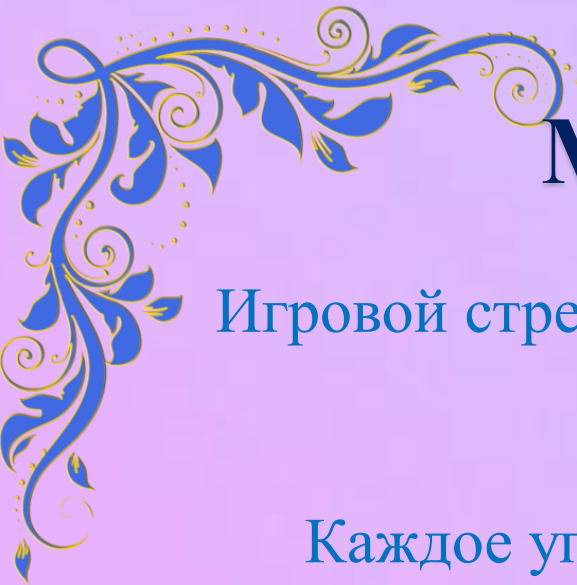




Основные принципы игрового стретчинга

1. Принцип научности.
2. Принцип систематичности.
3. Принцип постепенности.
4. Принцип индивидуальности.
5. Принцип доступности.
6. Принцип чередования нагрузки.
7. Принцип наглядности.
8. Принцип сознательности и активности.





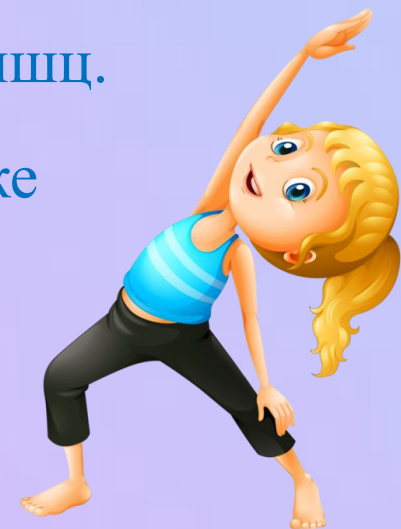
Методика игрового стретчинга

Игровой стретчинг основан на сочетании динамических и статических упражнений.

Каждое упражнение имеет свое название и носит имитационный характер, при этом используются стихи, загадки, картинки.

Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 8-9 упражнений на различные группы мышц.

Целенаправленно используемая музыка способствует настройке организма ребенка на определенный темп работы.





Основные правила стретчинга

- разогрев перед упражнениями
- медленное и плавное выполнение упражнений
 - «правило ровной спины»
 - спокойное дыхание
- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.





Интеграция элементов стретчинга в режимных моментах

- Физкультурные занятия
(в виде отдельно взятых упражнений или вместо комплекса ОРУ)
- Физминутки
- Комплексы бодрящей гимнастики
 - Прогулка
 - Круговая работа
 - Совместная деятельность
- Самостоятельная деятельность



Примеры упражнений игрового стретчинга



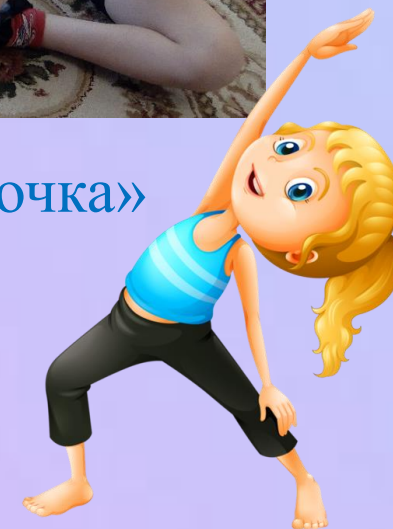
«Самолет»



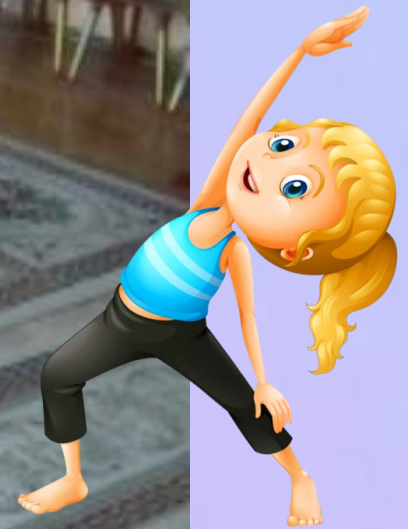
«Солнышко садится за горизонт»



«Бабочка»



Примерный комплекс упражнений игрового стретчинга





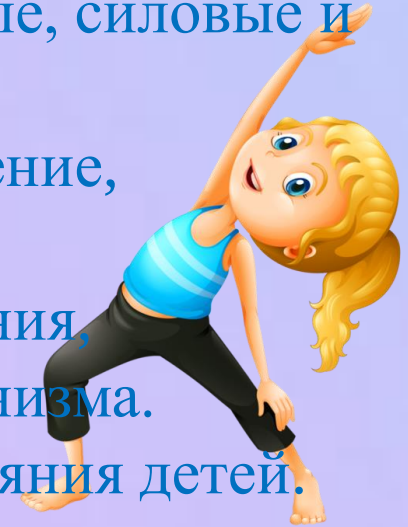
Структура занятия по игровому стретчингу

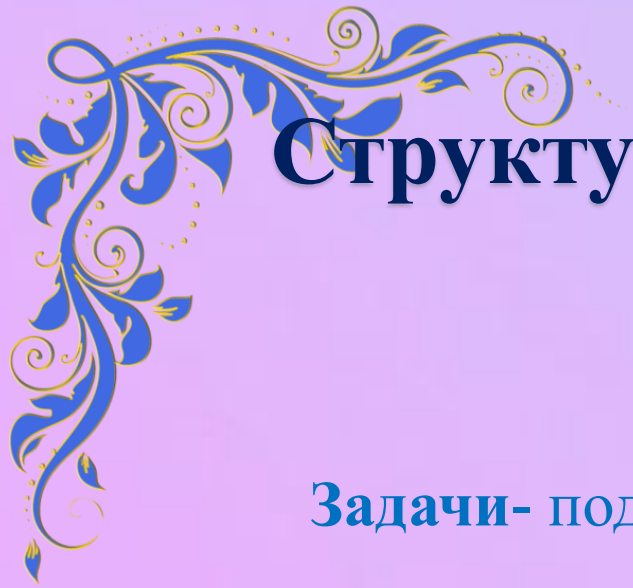
Цель занятия:

содействовать формированию движений и развитию физических качеств, а также вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребёнка.

Задачи:

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
2. Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.
5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.





Структура занятия по игровому стретчингу

Вводная часть

(старшие группы- 4-6 минут)

Задачи- подготовка организма детей к выполнению последующих интенсивных упражнений.

(Это различные виды ходьбы, бега, прыжков.

В качестве ОРУ- музыкально- ритмические композиции.)



Структура занятия по игровому стретчингу

Основная часть

(старшие группы- 20 минут)

Решаются основные оздоровительные и развивающие задачи стретчинга.

Каждый сюжетный материал распределяется на 2 занятия:

1. Изучение новых движения без музыки (с использованием картинок, загадок, стихов), закрепление уже известных движений.
2. Совершенствование упражнений стретчинга (сюжетная игра).





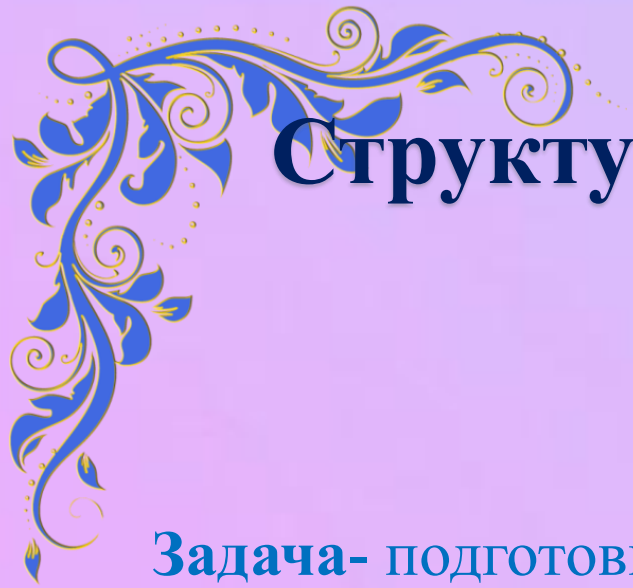
Структура занятия по игровому стретчингу

Последовательность второй части занятия:

1. Упражнение на растяжку позвоночника.
2. Принятие основной позы слушателя.
3. Сюжетная игра.
4. Подвижная игра.

Игра должна проходить эмоционально, быть интересной и увлекательной для детей, с точно просчитанным временем смены упражнений по стретчингу и слушания сказки. На протяжении всего занятия сохраняется правильная осанка.





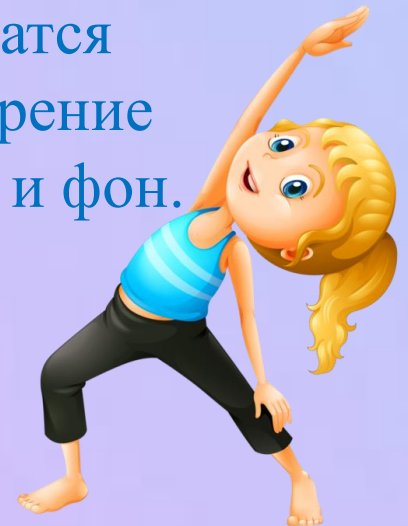
Структура занятия по игровому стретчингу

Заключительная часть
(старшие группы- 4-6 минут)

Задача- подготовка постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности.

На этом этапе проходят игровые танцы под музыку, хорошо знакомую детям.

Во время выполнения простых танцевальных движений дети учатся координировать свои движения в такт музыке, происходит расширение двигательных навыков, а также создаётся положительный настрой и фон.





Результаты использования стретчинга

- По результатам диагностики, повышаются такие физические качества старших дошкольников как гибкость, выносливость.
 - Снижается заболеваемость.
- Дети используют статические упражнения в своих играх ; самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями.
- Дети становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой.





Список используемой литературы

www.metodicu.ru Методики гармоничного развития детей,
сайт Назаровой А.Г.

Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка/М. Д. Маханева. – М.:
Академия, 2000.

Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика/Ю. В.
Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.

Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой
стретчинг-Творческий центр Сфера. Москва 2010





Спасибо за внимание!

