

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

Е.И. Зуев «Волшебная сила растяжки»

Современная образовательная технология - игровой стретчинг на занятиях по физической культуре в ДОУ

С одной стороны в разделе «Физическое развитие» ФГОС ДО указывается на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию координации движений. С другой стороны наблюдается недостаточная изученность возможностей, педагогических методов и средств, условий обеспечивающих процесс формирования гибкости и координации у дошкольников в условиях дошкольной образовательной организации.

Это дает основание полагать, что методы развития гибкости будут напрямую зависеть от квалификации и опыта инструктора по физической культуре.

Процесс развития гибкости у детей сложный, но интересный.

В настоящее время получила распространение одна из современных здоровьесберегающих технологий сохранения и стимулирования здоровья дошкольников – игровой стретчинг.

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

Суть данной технологии в том, что с помощью медленных и плавных движений (сгибаний и разгибаний), направленных на растягивание той или иной группы мышц, принимается и удерживается в течение некоторого времени определённая поза.

Методика игрового стретчинга, основанная на растяжках, позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Активизирует защитные силы организма, совершенствует управление своим телом и психоэнергетической саморегуляцией.

Во время выполнения упражнений на растяжку поддерживается статическая поза, динамическое равновесие, соблюдаются временные параметры, тем самым развивается у детей координация.

Освоение упражнений стретчинга развивает чувство ребенка своего тела, позволяет за короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Занятия имеют мощный терапевтический эффект. Понятные детям образы сказочного мира позволяют

легко выполнить непростые позы игрового стретчинга. Во время рассказывания сказки дети фантазируют, придумывают героев. Подбирается музыка с ярко выраженным ритмом, создающая радостное настроение.

Данная методика позволяет сочетать статические упражнения на развитие гибкости с динамическими упражнениями.

Активизируется двигательная активность, развивается выносливость и старательность, повышается мотивация для занятий физической культурой.

Всё перечисленное позволяет в полной мере утверждать, что данная методика оказывает эффективное, положительное влияние на здоровье детей и дает возможность применять её в условиях ДОУ.

В нашем детском саду данная методика реализуется через русские народные сказки. Педагог подбирает интересную сказку в соответствии с возрастом детей. К действующим героям сказки инструктор по физической культуре находит позы игрового стретчинга по методике Константиновой А.И. (Константинова А. И. Игровой стретчинг: Методика работы с детьми дошкольного возраста. СПб., 1993 – 76 с.). Музыкальный работник обеспечивает музыкой для каждого действующего героя.

Фрагмент конспекта

непрерывной образовательной деятельности по русской народной сказке
«Теремок»

для детей средней группы с использованием упражнений игрового стретчинга.

Основная часть

Стоит в поле теремок.

Бежит мимо мышка-норушка. Увидела теремок, остановилась и спрашивает:
- Терем-теремок! Кто в тереме живёт?

Никто не отвечает. Вошла мышка в теремок и стала в нём жить.

1.Мышка-норушка

(Все упражнения по методике А.И. Константиновой Игровой стретчинг: Методика работы с детьми дошкольного возраста. СПб., 1993 – 76 с.).

На растяжение мышцы живота, положительное воздействие на функции внутренних органов.

«Кукушка» 16 И. п. - левь ничком, ноги вместе в упоре на пальцы, руки согнуты в локтях, ладони на полу на уровне плеч

1 - поднимать все тело, опираясь только на ладони и кончики пальцев ног; выпрямляя руки, прогнуться насколько возможно, запрокидывая голову назад; задержаться нужное количество времени.

2- вернуться в И. п

Дыхание нормальное. Повторить нужное количество раз.



Прискакала к терему лягушка-квакушка и спрашивает:

— Терем-теремок! Кто в тереме живёт?

— Я, мышка-норушка! А ты кто?

— А я — лягушка-квакушка!

— Иди ко мне жить!

Лягушка прыгнула в теремок. Стали они вдвоём жить.

Динамическое упражнение:

Медленный бег по кругу, виляя «хвостиком», работая «лапками» (Под музыку)

2.Лягушка-квакушка

Растягиваются мышцы спины, ног. Воздействие на поясничные нервы, растягивает и укрепляет их.



«Птица (чайка)» 19

И. п. – сесть в позу прямого угла, развести ноги возможно шире, носки натянуты. Руки в стороны параллельно пола. Голова прямо.

1. Наклониться вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног. Колени не сгибать. Стараться коснуться головой пола, затем лечь на пол грудью. Руки прямые. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и. п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.

Динамическое упражнение:

Прыжки с опорой на руки по кругу, как лягушка. (Под музыку)

Применение игрового стретчинга на занятиях по физической культуре оказывает положительное влияние на уровень здоровья детей, развивает гибкость и координацию, позволяет разнообразить двигательный опыт детей и может быть использован педагогами в различных видах совместной деятельности.

Рекомендации по применению игрового стретчинга могут быть использованы инструкторами по физической культуре при планировании, организации и проведению занятий.