

«Применение игрового стретчинга
с детьми дошкольного возраста
по мотивам якутских сказок»

МКДОУ ЦРР д/с «Сказка»

инструктор по физической
культуре

Головина Светлана Васильевна

г. Ленск, 2024 г.

Цель: формирование двигательной культуры детей дошкольного возраста средствами игрового стретчинга.

Задачи:

- оптимизировать рост и развитие опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать у детей физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость и координацию;
- создавать условия для творчества и инициативы, и преобладания положительных эмоций во время игрового стретчинга по мотивам якутских сказок;
- развивать воображение, внимание, память, умственные способности в процессе освоения двигательных действий;
- воспитывать у детей стиль здорового образа жизни.

Гипотеза: систематическое проведение упражнений игрового стретчинга с детьми старшего дошкольного возраста приведет к укреплению и развитию здоровья детей.

Актуальность.

Счастливый ребенок – это, прежде всего, ребенок здоровый, и только потом уже умеющий читать и играть на скрипке.

Е. О. Комаровский

В современном мире развитие физической культуры характеризуется активным поиском новых технологий, которые позволяют не только благоприятно воздействовать на физическое развитие и спортивное совершенствование детей, но и успешно создавать фундамент здоровья. В последнее время проблема здоровья подрастающего поколения стала очень актуальной. В соответствии с ФГОС ДО физическое развитие должно быть

направлено на приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны) и упражнений:

- направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук.

В связи с этим, игровой стретчинг может стать одним из эффективных средств решения поставленных задач.

В МКДОУ ЦРР д/с «Сказка» функционирует кружок по дополнительному образованию «Грация» (обучение детей старшего дошкольного возраста игровому стретчингу). Учитывая, что мы живем в Республике Саха (Якутия) в свою работу вношу элементы краеведения – выполнение упражнений стретчинга по мотивам якутских сказок.

Стретчинг в переводе с английского растяжка (гимнастика поз) – комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц. Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Растяжка сопутствует нам всю жизнь,

Рождение – это растяжка.

Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела – растяжка.

Растяжка – это гибкость, гибкость – это молодость,

молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощенность, уверенность в себе.

Е. И. Зуев

Выделяются девять основных принципов игрового стретчинга:

Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

Принцип наглядности является одним из первых принципов обучения, он основывается на показе детям двигательного действия самим преподавателем или более взрослым воспитанником. Восприятие у ребенка происходит на основании зрительного наблюдения за действиями педагога. Этот принцип должен присутствовать не только на этапе первоначального обучения, но и на других этапах технического совершенствования двигательного действия. Используемый принцип наглядности на занятиях, предъявляет следующие требования: он должен соответствовать уровню развития дошкольника, быть высокохудожественным по содержанию и оформлению.

Принцип доступности предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим – определение посильных для него заданий. Этот принцип предполагает постановку перед детьми таких задач с которыми они могут справиться, но которые вызовут у них затрату физических и умственных сил. Принцип основывается на преемственности и постепенной усложненности задач.

Принцип систематичности основывается в непрерывности и регулярности занятий. В процессе занятий у детей должно выработаться понимание того, что любое дело нужно выполнять добросовестно и доводить до конца. Если данный принцип исполняется не в полной мере, т.е. ребенок присутствует не на всех занятиях, наблюдается снижение уже достигнутых ранее результатов.

Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий «от простого к сложному».

Принцип закрепления навыков многократное повторение двигательных действий способствует закреплению двигательных умений и

навыков. Данный принцип предусматривает вариативность повторения, чем вызывает больший интерес у воспитанников, способствует созданию положительного эмоционального фона.

Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.

Принцип индивидуального подхода. Индивидуальные различия у детей объясняются различными природными особенностями, а так же различными условиями жизни и воспитания. Индивидуальный подход используется в целях создания условий для всестороннего развития каждого ребенка.

Принцип сознательности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Основные правила стретчинга.

При выполнении растяжек следует придерживаться основных правил стретчинга:

- Разогрев перед упражнениями. Поможет улучшить циркуляцию крови и увеличит поступление кислорода к мышцам;
- Медленное и плавное исполнение упражнений. В конце стретчинга гибкость обычно гораздо больше, чем в начале;
- Расслабление мышц. Напряженную мышцу практически невозможно растянуть;
- «Правило ровной спины»: спина при выполнении упражнений должна быть ровной. Сгорбленность уменьшает гибкость, следите за осанкой;
- Снижение травматичности. К примеру, при наклоне вперед с прямой спиной при слегка согнутых коленях во избежание травм спины;
- Спокойное дыхание;
- Регулярная растяжка. Должна происходить плавно и постепенно. Не

принесут эффекта как занятия раз в неделю, так и стремления дотянуться до чего бы то ни было любым способом.

Структура занятий по игровому стретчингу.

Структура деятельности по игровому стретчингу включает в себя несколько естественно переходящих одна в другую частей: вводную, основную и заключительную.

Во *вводной части* – дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. Это могут быть упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения.

В *основной части* переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом занятии детей знакомим с новыми движениями, закрепляем уже известные. На втором занятии – совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно исполнять на втором занятии.

На первом обучающем занятии приходится давать много словесных указаний, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждого ребенка. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым. Формы организации этой части занятия могут быть различны. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности.

В *заключительной части* решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности.

Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма, и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включают в каждое занятие: необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемые в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого занятия.

Методика игрового стретчинга.

Занятия по методике стретчинга проводятся в виде сюжетно – ролевой игры с элементами спортивного танца или по знакомой детям сказке, в которую входят 8 – 9 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают различных животных и выполняют упражнения в сопровождении определенных отрывков музыкальных произведений из классической и народной, и якутской музыки. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Физические упражнения, выполняемые под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают большой оздоровительный эффект. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая творческие способности.

В основном мы берем детей старшей группы, и проводим занятия в течение двух лет. Это дает возможность отследить динамику укрепления и развития здоровья через выполнение упражнений по игровому стретчингу. Мы составили перспективное планирование занятий:

Период	Тема	Количество	Примечание
--------	------	------------	------------

		занятий	
Сентябрь	Мониторинг	4	
	Введение. Разучивание правил игрового стретчинга	4	
Октябрь	Сказка «Лесовички»	4	
	Якутская сказка «Волк и лиса»	4	
Ноябрь	Сказка «Новый домик»	4	
	Сказка «Кто я?»	4	
Декабрь	Якутская сказка «Лиса и медведь»	4	
	Сказка «Пусть приходит зима»	4	
Январь	Сказка «Кто-то и зайца боится»	4	
Февраль	Сказка «Верный слуга»	4	
	Сказка «Невоспитанный мышонок»	4	
Март	Якутская сказка «Лошадь и олень»	4	
	Сказка «Как море стало холодным»	4	
Апрель	Сказка «Как медведь себя напугал»	4	
	Сказка «Как зайцы волка испугали»	4	
Май	Сказка «Цыплёнок и солнышко»	4	
	С – р игра с элементами спортивного танца	2	
	Мониторинг	2	

Темы занятий в подготовительной к школе группе.

Период	Тема	Количество занятий	Примечание
Сентябрь	Мониторинг	4	
	Введение	4	
Октябрь	Сказка «Цыплёнок и солнышко»	2	

	Якутская сказка «Мышонок и Оленёнок»	2	
	Сказка «Лесовички»	2	
	Сказка «Кто поможет воробью?»	2	
Ноябрь	Якутская сказка «Как Лиса обманула Волка»	2	
	Сказка «Новый домик»	2	
	Сказка «Кто я?»	2	
	Сказка «Волшебные яблоки»	2	
Декабрь	Сказка «Невоспитанный мышонок»	2	
	Сказка «Пусть приходит зима»	2	
	Сказка «Рябинка»	2	
	Сказка «Близко и далеко»	2	
Январь	Сказка «Ленивая девочка»	2	
	Сказка «Как море стало холодным»	2	
Февраль	Сказка «Почему зима длиннее, а лето короче»	2	
	Сказка «Как медведь себя напугал»	2	
	С – р игра с элементами спортивного танца	2	
	Сказка «О трёх блинах»	2	
Март	С – р игра с элементами спортивного танца	2	
	С – р игра с элементами спортивного танца	2	
	С – р игра с элементами спортивного танца	2	
	С – р игра с элементами спортивного танца	2	
Апрель	С – р игра с элементами спортивного танца «Игры, которые лечат»	2	
	С – р игра с элементами спортивного танца «Игры, которые лечат»	2	
	Якутская сказка «Лиса и медведь»	2	
	С – р игра с элементами спортивного танца «Игры, которые лечат»	2	

Май	С – р игра с элементами спортивного танца «Игры, которые лечат»	2	
	Показательное выступление «Грация»	1	
	С – р игра с элементами спортивного танца	2	
	Мониторинг	3	

Мы выбираем различные формы взаимодействия с участниками образовательного процесса при реализации кружка по дополнительному образованию «Грация»:

С детьми: занятия по сказкам, включая элементы якутских сказок; занятия с элементами спортивного танца; участие в конкурсах;

С воспитателями: выступление на педсовете; мастер – класс; фотоотчет; видеоролик; презентация; показ занятия с элементами спортивного танца;

С родителями: выступление на общем родительском собрании; выступление на групповых родительских собраниях; консультации; видеоролик; показ занятия с элементами спортивного танца; информирование через официальный сайт (skazka-lensk.tvoyasadik.ru).

Проводя занятия, мы регулярно проводим обследование детей по следующим критериям:

Ожидаемый результат в образовательной области «Физическое развитие»	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	- с помощью взрослого понимает, что такое здоровый образ жизни; - с помощью взрослого выполняет основные культурно – гигиенические процессы	- самостоятельно применяет элементарные принципы здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание); - самостоятельно выполняет основные культурно – гигиенические процессы
Физическая культура	- проявляет интерес к физическим упражнениям	- самостоятельно выполняет элементы игрового

	игрового стретчинга; - с помощью взрослого стремиться правильно выполнять элементы игрового стретчинга; - выражает эмоциональную отзывчивость, выполняя элементы игрового стретчинга	стретчинга; - следит за осанкой; - проявляет инициативу в проведении игры с элементами игрового стретчинга; - выражает эмоциональную отзывчивость, выполняя игровой стретчинг
--	---	---

В старшей группе дети познакомились с техникой безопасности, с выполнением упражнений игрового стретчинга под музыкальное сопровождение, эмоционально выражая свое отношение к занятиям по гимнастике.

Обследование детей в старшей группе, посещающих кружок «Грация» (2023 – 2024 учебный год)

По результатам проведенного обследования детей в старшей группе, заметны улучшения в формировании начальных представлений о здоровом образе жизни. Работа с детьми продолжается в этом 2023 – 2024 учебном году.

Обследование детей в подготовительной к школе группе, посещающих кружок «Грация» (2023 – 2024 учебный год, сентябрь)

В начале 2023 – 2024 учебного года, в сентябре было проведено обследование детей, посещающих кружок «Грация». Мы видим, что дети могут самостоятельно выполнять элементы игрового стретчинга, проявляя фантазию, интерес, смекалку. У них улучшилась координация, гибкость и пластичность.

Выводы: благодаря систематическому проведению занятий в кружке по дополнительному образованию «Грация» (обучение детей старшего дошкольного возраста игровому стретчингу) улучшились показатели укрепления и развития здоровья детей. Дети, посещающие кружок, идут в школу физически подготовленные. По преемственности между детским садом и школой, мы знаем, что наши дети продолжают заниматься спортом, посещая различные кружки и секции (танцевальные, спортивные), занимая призовые места.

Литература:

1. А. Г. Назарова. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Спб.: «Типография ОФТ», 2005 г.;
2. Е.В. Сулим. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников.-М.: ТЦ Сфера, 2018 г.;
3. Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3 – 5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2018 г.;
4. А.И. Буренина Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика»;
5. Н. Москвитина «Круговая тренировка» 2003г.;
6. Е.А. Алябьева «Нескучная гимнастика для детей 5 – 7 лет»;
7. Интернет – ресурс.