

«Игровой стрейчинг — инновационная технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста»

В последнее время, наряду с другими проблемами особенно актуальным является физическое воспитание детей в контексте с ФГОС. Перед образовательными учреждениями стоит сегодня сложная, но очень важная задача – не только повысить качество образования, но и осуществить это без потерь в здоровье, а также улучшить физическую подготовленность подрастающего поколения. Также перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья и физическому развитию детей.

Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Период дошкольного детства – наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно развития его физических качеств, поэтому необходима система контроля физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей, организация индивидуально-дифференцированного подхода к организации работы по оздоровлению воспитанников.

Одной из современных здоровьесберегающих технологий сохранения и стимулирования здоровья дошкольников является Стретчинг.

Стретчинг – это комплекс упражнений для растягивания мышц, связок и сухожилий. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Повышается общая двигательная активность.

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Упражнения выполняются под музыку и представляют собой имитацию движений различных сказочных героев, птиц и зверей.

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

Структура занятий обусловлена возрастными закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка во время физических нагрузок, а также с учётом требований физиологии и гигиены физических упражнений. Каждое занятие состоит из трёх частей:

Основным заданием первой (вводной) части занятия является подготовка организма детей к выполнению интенсивных упражнений в последующей части занятия. Она заключается в несложном комплексе упражнений на координацию движений, внимание, а также танцев и игровой ритмики. Заканчивается вводная часть дыхательными упражнениями.

Во время второй (основной) составляющей занятия дети закрепляют старые упражнения, а также учатся выполнять новые. В это время применяются упражнения стретчинга, направленные на физиологическое воздействие на организм ребёнка, а также на воспитание физической культуры детей. Основная часть начинается упражнением на растяжку позвоночника. После проведения растяжки дети присаживаются на свои коврики, при этом необходимо контролировать сохранение правильной осанки при сидении (головка приподнята, спинка прямая, плечи опущены и слегка отведены назад). Наиболее эффективной считается поза ребенка – поза сидения на пятках. Руки лежат ладонями вверх на бёдрах, локти отведены в сторону. Когда каждый ребёнок занял своё место, можно начать сюжетно-ролевую игру. Как правило, игры проводятся в виде сказочных путешествий (в джунгли, на морское дно, в зоопарк и т.д.), фантазий, когда дети сами придумывают различные истории, встречи с разными существами и животными, и по заранее подготовленному сценарию на основе сказки, по ходу которого дети помогают героям сказки, а также изображают различных сказочных персонажей и т.д.

Каждое занятие должно включать игру и сюжет. Игра должна проходить эмоционально, быть интересной и увлекательной для детей, с точно просчитанным временем смены упражнений по стретчингу и слушания сказки. При игровом стретчинге дети учатся переключать внимание, садятся в позу для слушания, сделав определённое упражнение на растягивание и

развитие гибкости. При этом необходимо следить за тем, чтобы они сидели с прямой спиной.

Задачей заключительной части занятия является подготовка постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. На этом этапе проводят релаксацию по музыку.

В зависимости от возраста детей, колеблется и время проведения занятия, как общее время, так и его частей. Вводная часть длится: в младших группах 2-4 минуты, в средней — 3-5 минут, в старшей и подготовительной — 4-6 минут. Основная часть длится: у младших групп — 15 минут, у средних и старших — 20 минут. Заключительная часть длится: в младшей группе 5-10 минут, в средней — 4-6 минут, в старшей и подготовительной — 4-6 минут.

Основные правила стретчинга:

- разогрев перед упражнениями
- медленное и плавное выполнение упражнений
- «правило ровной спины» — следите за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость
- спокойное, ровное дыхание
- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

Основные принципы выполнения упражнений игрового стретчинга:

Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ. Показ упражнения педагогом или подготовленным ребёнком.

Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Систематичность. Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Начинать выполнять упражнение необходимо с 4 раз, постепенно увеличивая количество повторов.

Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка. Индивидуальные требования к детям.

Методика игрового стретчинга состоит из целого ряда несложных упражнений, которые могут выполнить дети любого возраста. Именно поэтому она не имеет возрастных ограничений. Каждое упражнение носит

законченную смысловую нагрузку, называется именем животного и выполняется согласно написанному сценарию.

Занятия игровым стретчингом с детьми показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

В заключении хочется отметить то, что приоритетами дошкольного образовательного учреждения должно стать осознанное отношение ребенка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Список используемой литературы

Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг, Москва, 2012г.

Назарова А.Г. Игровой стретчинг/А. Г. Назарова. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, Типография ОФТ. Г. С – Петербург.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Письма и приказы Минобрнауки – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 96с. (Правовая библиотека образования).