Консультация для педагогов

**ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ В ДЕТСКОМ САДУ**

*Кузьменко И.П., инструктор по физической культуре*

**Индийские йоги говорят:**

**«До тех пор, пока позвоночник гибкий – человек молод,**

**но как только исчезнет гибкость – человек стареет».**

Многие педагоги и родители задаются вопросом, как оторвать детей от телевизора и гаджетов и привлечь их к занятиям спортом. Ведь для растущего организма особенно важно укреплять мускулатуру, развивать гибкость и выносливость. От этого зависит правильное здоровое развитие ребенка и даже его осанка.

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. 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 технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников является  *игровой*стретчинг.

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

**Сретчинг** возник в 50-е. годы в Швеции, но только спустя 20- лет стал активно применяться в спорте и оздоровительной физической культуре. Эта методика заслужила широкое признание во всем мире, так как она построена с учетом всех знаний анатомии и физиологии. Она максимально использует скрытые возможности организма и поэтому наиболее эффективна.

**Занятия стретчингом –** это хорошая осанка, снижение травматизма, подвижность и гибкость тела, бодрый дух и отличное настроение. Занятия игровым стретчингом включает в себя элементы лечебной физкультуры, упражнения корригирующей гимнастики, релаксацию, музыкальное сопровождение.

Все упражнения выполняются без какого-либо постороннего воздействия.

Самоманипулирование своим телом в медленном темпе даёт эффективные результаты.

**Виды стретчинга:**

**Баллистический** – это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. Травмоопасен. Не используется при групповых занятиях.

**Медленный** – растяжение мышцы на максимальную длину. Выполняется в очень медленном темпе. Этот вид стретчинга хорошо использовать в разминке, его также называют ритмической гибкостью.

**Статический** – выполняется от 10 секунд до нескольких минут с задержкой каждой позиции. Самый безопасный метод.

**Пассивный** – упражнения на растяжку тех или иных частей тела помогает выполнить партнер, а сам выполняющий находится в покое.

**Динамический** – плавный переход от одного упражнения к другому.

Эффективность занятий стретчингом весьма индивидуальна, однако результаты у большинства становятся заметны уже через пару недель.

**Основные правила стретчинга:**

1.Все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц.

2.Упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается.

3.Дыхание должно быть ровным, задерживать дыхание не надо.

4.Занятия – регулярными (не менее 2 раз в неделю).

**Основные принципы организации занятий стретчингом.**

**Наглядность** – показ физических упражнений, образный показ.

**Доступност**ь – от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитываем подготовленность детей.

**Систематичность** – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

**Закрепление навыков** – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.

**Индивидуально – дифференциальный подход** – учёт возрастных особенностей и состояния здоровья ребёнка.

**Сознательность** – понимание пользы выполнения упражнений

**Использование игрового стретчинга в работе с детьми.**

**Игровой стретчинг** — специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми дошкольного возраста в игровой форме.

Упражнения по методике игрового стретчинга могут быть включены в **утреннюю гимнастику, в гимнастику после дневного сна, в физкультурные досуги, праздники.**

**Физкультминутка** — кратковременные физические упражне­ния — проводится в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, ри­сование, математика и др.).

С помощью включения в физкультминутку движений по методике игрового стретчинга снимается утомле­ние, восстанавливается эмоционально-положительное состояние ре­бенка.

**Совместная деятельность:** В отличие от занятий, не имеет четкой структуры, конкретного программного содержания и не ограничена по времени. Организуется в утренние и вечерние часы и проводится в свободной форме. В вечернее время игровой стретчинг, как совместная деятельность может быть организован как кружковая работа.

**Самостоятельная двигательная деятельность:** Знания и умения, двигательные навыки, сформированные у ребенка в организованных формах двигательной деятельности, ус­пешно переносятся в повседневную жизнь, в самостоятельную дви­гательную деятельность в течение дня. Благодаря тому, что упражнения игрового стретчинга проводятся в игровой форме и тем самым становятся очень интересны и привлекательны для детей, вполне понятно, что дошкольники переносят их в свою повседневную жизнь. Эти упражнения должны лишь целенаправленно орга­низовываться педагогом, который продумывает формы и виды дея­тельности и осуществляет ее корректировку.

**Игровым стретчингом** в детском саду можно заниматься начиная со 2 младшей группы (3-4 года). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 25 минут.
В основе игрового стретчинга имитационные, образно-подражательные движения, позволяющие осуществлять смену двигательной деятельности, сочетать динамические и статические упражнения. По методике игровой стретчинг проводятся в виде тематической или сюжетно-ролевой игры, состоящей из группы взаимосвязанных упражнений имитационного характера, способствующих решению оздоровительных и развивающих задач (количество упражнений и повторов зависит от возраста и индивидуальных возможностей детей). Игровой стретчинг можно проводить с музыкальным сопровождением: используются отрывки классической, современной, народной музыки.

Цель этих игр — физическое развитие малышей с использованием игровых возможностей, причем все занятие состоит из взаимосвязанных заданий и упражнений, что делает игру еще более интересной.

**Задачи игрового стретчинга**

* оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата
* совершенствовать физические способности: гибкость (подвижность в различных суставах), мышечную силу, выносливость, координационные способности
* развивать внимание, воображение, память
* развивать нервную и сердечно-сосудистую системы, органы дыхания и кровообращения
* воспитывать умение эмоционально выполнять движения, проявлять творческую инициативу.

**Правила стретчинга.**

Существуют главные правила, которым нужно следовать на протяжении занятия:

- непременно предварительно разогреть все группы мышц;

- все упражнения нужно делать медленно и плавно;

- обязательно исправлять осанку детей, прямая спина — это не столько внешний вид, сколько здоровье позвоночника и внутренних органов;

- заниматься нужно систематически и выполнять упражнения симметрично для обеих сторон тела;

- у малыша должно быть ровное и спокойное дыхание, если оно учащается или сбивается, то обязательно нужен отдых.

Помимо отдельных занятий, некоторые элементы растяжек можно повторять во время утренней гимнастики.

В целом, игровой стретчинг — это когда знакомые, любимые и близкие малышам герои сказок помогают легко и ненавязчиво получать действенные физические нагрузки.

Основные принципы выполнения упражнений.

Необходимо знать главные принципы упражнений игрового стретчинга в детском саду:

- наглядность. Подготовленный рассказ должен быть максимально образным, все упражнения показываются либо взрослым, либо предварительно подготовленным ребенком;

- доступность. Следует выбирать достаточно простые и понятные упражнения, обучение новым проходит по принципу от простого — к более сложному, от уже знакомого — к незнакомому;

- систематичность. Занятия должны проводиться регулярно, с постепенным возрастанием числа повторений и уровня сложности;

- закрепление навыков. Необходимо научить малыша выполнять упражнения и после занятий, дома, самостоятельно. Для этого они повторяются многократно, с постепенным увеличением числа повторений;

- индивидуально-дифференциальный подход. Обязательно следует учитывать персональные особенности детей — здоровье, возраст и характер.

Лучше, если занятия проводит преподаватель, хорошо знакомый с этими малышами, и знающий их возможности;

- сознательность. Перед началом занятий необходимо объяснять детям, какую пользу приносят упражнения, и как помогут им стать гибче и сильнее. Детям постарше можно объяснить, на какие группы мышц направлено каждое упражнение.

**Пример сказки для игрового стретчинга для дошкольников.**

Давайте познакомимся с одной из сказок, подходящей в качестве игровой составляющей стретчинга для детей. Это сказка «Ленивая девочка».

В одном селе жила ленивая маленькая девочка Аленка и ей сильно не нравилось ходить собственными ножками (ходят, активно размахивая руками). Жила Аленка вдвоем со старенькой бабушкой (ходят, немного пригнувшись, с руками на коленках).

Однажды собрались они в лес, чтобы насобирать цветов (и.п. - исходное положение) дети сидят, ноги в стороны, одна нога согнута, колено — на полу, стопа развернута наружу. Хорошо потянуться, вытянув руки вверх).

Нашли они прекрасную полянку с ромашками и дикими тюльпанами, и насобирали чудесный букет (и.п. предыдущее, вытянуться вверх и вдохнуть, наклониться к прямой ноге, прикоснуться лбом к коленке и выдохнуть, распрямиться, потянуться за руками вверх).

Решили они потихоньку идти домой (ходят маленькими шажками, руки находятся на поясе). Но Аленка скоро устала и стала проситься к бабушке на ручки (поднимание рук вверх от плеч). Но бабушка начала ее стыдить, приговаривая, что Аленка уже большая (качание головы из стороны в сторону).

Бабушка ушла домой, а Аленка села и заплакала. Вдруг мимо пробежала цапля (и.п. — руки внизу, согнув одну ногу, положить стопу на внутреннюю часть бедра с помощью рук, расставить руки в стороны и потянуться ними). «Давай я помогу тебе добраться домой» — сказала цапля, посадила Аленку себе на спину и взмахнула крыльями (и.п. предыдущая, только поднять вверх руки и помахать ими). Но Аленка была большой девочкой, и цапле приходилось часто останавливаться на отдых. Аленке это надоело, она загрустила, прислонившись к дереву (и.п. — руки внизу, пятки вместе, носки врозь, максимально напрячь все мышцы, вдохнуть, поднять руки вверх и напрячь их).

Аленка опять принялась плакать. Вдруг откуда ни возьмись появился жеребенок (и.п. — стоя на четвереньках, выставить одну руку вперед и потянуться за ней, голова прямо, выпрямить назад одну ногу). «Садись на меня, я отвезу тебя домой». Жеребенок начал скакать, Аленка испугалась и сразу же упала на землю (лежа на спине, полностью расслабиться). Вскочила девочка, а жеребенка и не видно.

Тут Аленка опять расстроилась, никак ей не попасть домой. Но тут подошел верблюд (и.п. — стоя на четвереньках, руки над головой, выпрямить спину, поставить руки на бедра и хорошо вытянуться вверх на вдохе, прогнуться назад, касаясь пяток руками, отвести голову назад на выдохе). «Я отвезу тебя к бабушке!» — предложил верблюд. Аленка залезла на него, но снова не усидела и кубарем покатилась на землю (лежать на спине и активно трясти поднятыми вверх ножками и ручками).

Лежит Аленка на земле и плачет, не знает, как добраться домой. Но тут рядом пролетел журавль (и.п. — руки внизу, одна согнутая нога впереди, обхватить колено руками и прижать к себе, стараясь сохранить равновесие). «Придется тебе идти своими ножками», — сказал он Аленке и полетел по своим делам.

И пришлось ей самой идти домой (и.п. — ноги на ширине плеч, руки внизу, поднять руки вверх, ладонями друг к другу, ногами упираться в пол (вдох), опустить руки (выдох), расслабиться). Вначале она шла очень медленно (дети ходят, высоко поднимая колени), а дальше все быстрее и быстрее (дети бегут, высоко поднимая колени). А когда она забежала в дом, то бабушка ничего ей не сказала, а просто поставила на стол перед ней огромное блюдо с пирожками (и.п. — сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки сомкнуты за спиной, вытянуться вверх (вдох), на выдохе нагнуться вперед и прикоснуться лбом к коленкам). Аленка с большим аппетитом стала есть пирожки. А бабушка стояла и счастливо улыбалась. Она была очень рада, что ее любимая внучка больше не была ленивой девочкой (упражнение на расслабление).

 **Таким образом,** занятия стретчингом укрепляют мускулатуру, развивают гибкость и выносливость, увеличивают подвижность суставов, снижают мышечное напряжение, формируют осанку детей.

Освоенные в детском саду комплексы игрового стретчинга вполне можно использовать и в домашней обстановке, привлекая к их выполнению братьев, сестер, родителей, бабушек, дедушек, что сделает эти занятия еще более веселыми и увлекательными.

По мнению педагогов, использующих данную здоровьесберегающую технологию, занятия игровым стретчингом способствуют снижению заболеваемости, улучшению показателей адаптации организмов детей к нагрузке, кроме того, совершенствуется координация движений, развиваются гибкость, выносливость, укрепляются мышцы спины и свода стопы, улучшается психоэмоциональное состояние дошкольников. Дети с огромным желанием ждут следующих занятий.

**Используемая литература:**

1. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинга», Москва, 2012г.
2. Н. Москвитина «Круговая тренировка»// «Спорт в школе» №18 (325), сентябрь 2003г.
3. Н. Замотаева «Организация физкультурных занятий// «Дошкольное воспитание» №5, 2005г.
4. <https://lifegid.com/bok/2136-igrovoy-stretching-kak-sdelat-fizkulturu-veseloy.html>