

Игровой стретчинг в работе с детьми старшего дошкольного возраста

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. В последнее время дети чаще страдают заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы с детьми, посещающими ДОУ, поэтому, именно они должны стать основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний. В настоящее время появилось много новых методик, направленных на обновление содержания физкультурных занятий. Одна из методик - игровой стретчинг. Автором методики является Е. В. Сулим.

Для чего же нужен игровой стретчинг и на что он направлен?

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

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

В ходе проведения занятия решаются следующие **задачи**:

1. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
2. Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.
3. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
4. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

Значение игрового стретчинга

- увеличивается подвижность суставов

- мышцы становятся более эластичными и гибкими
- повышается общая двигательная активность
- упражнения направлены на формирование правильной осанки
- воспитываются выносливость и старательность.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Начинать занятия с детьми игровым стретчингом лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз. Занятие с детьми старшего дошкольного возраста проводится до 35 мин.

Разогрев мышц, подготовка организма к работе проходит **в первой вводной части** занятия. Дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

Во второй (основной) части переходим к игровому стретчингу.

Упражнения подобраны на укрепление и растяжку всех групп мышц.

Например, упражнение «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.



Упражнение «Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.



«Лодочка» - укрепляет мышцы спины, брюшного пресса.



«Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.



Все упражнения стретчинга выполняются под музыку.

На гимнастической лестнице укрепляются мышцы брюшного пресса.



На гимнастической скамейке с мячом укрепляются мышцы рук, ног.



Прыжки через скамейку развивают прыгучесть.

Дети с высоким уровнем физического развития выполняли с усложнением: большее количество раз на гимнастической скамейке; прыжки через гимнастическую скамейку боком; ходьба в приседе по скамейке с набивным мячом на вытянутых руках

Подвижная игра «Хвостики» - также составляющая основной части занятия. В игре дети развивают быстроту, ловкость, координацию движений.

В заключительной части занятия решается задача восстановления организма после физических нагрузок .

Упражнение на расслабление всего тела «Снеговик».



Упражнение на релаксацию выполняется под музыкальное сопровождение.

Следует помнить также основные принципы выполнения упражнений игрового стретчинга:

1. Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.
2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному. Многие упражнения детям знакомы, но под другими названиями и выполняются в более медленном темпе. Например: «Деревце», «Сорванный цветок», «Звезда».

3. Систематичность. Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.
4. Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Начинаем выполнять упражнение с 4 раз, постепенно увеличивая количество повторов.
5. Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
6. Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять. Для этого перед разучиванием упражнения я объясняю детям для укрепления, каких мышц данное упражнение.

Основные правила стретчинга:

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

Элементы игрового стретчинга можно использовать также на утренней гимнастике.

Занятия игровым стретчингом с детьми показывают, что близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

Конспект физкультурного занятия
«Круговая силовая тренировка с элементами стретчинга»
Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

Цель: всестороннее развитие физических и психических качеств ребёнка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; формирование потребности в движении.

Задачи:

- развивать мышечную силу, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, ловкость, выносливость, умение соотносить движения с музыкой;
- закреплять и совершенствовать силовые упражнения на гимнастической лестнице и гимнастической скамейке;
- воспитывать внимание, упорство, уверенность в своих силах, дисциплинированность;
- продолжать формировать умение оценивать свои действия и действия товарищей;
- формировать интерес к упражнениям игрового стретчинга.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: гимнастическая скамейка – 2 шт, гимнастическая лестница; набивной мяч /вес 1кг/; гимнастические коврики, коврики – по количеству детей; медальки из самоклеющейся бумаги – золото, серебро, бронза.

Музыкальный материал: А.И.Буренина Ритмическая мозаика «Голубая вода».

Танцевальная ритмика для детей «Спортивный тренаж».

Релакс – музыка «Мечты о лете».

Используемая литература: Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг».

Ход занятия

Воспитатель: Как вы думаете, какими качествами должен обладать спортсмен, чтобы выиграть в соревнованиях? /ответы детей/

Воспитатель: Вы хотите быть сильными, быстрыми, выносливыми? Что для этого нужно? /тренироваться/ Сейчас мы пойдём на стадион и проведём там тренировку. Отправляемся?

/муз сопровождение «Спортивный тренаж»/

I. Вводная часть

Воспитатель: Группа, равняйся! Смирно! За направляющим шагом марш!
Ходьба в колонну по 1.

Чтобы не терять времени начинаем разминку! Укрепляем мышцы спины, мышцы стопы!

-Руки вверх, на носках - ладошки смотрят друг на друга, подтянули колени, животы.

-Руки за голову, на пятках – локти в стороны, спина прямая, носки потянуть на себя.

-Руки на пояс, локти чуть назад, спина прямая, идём перекатом с пятки на носок.

А сейчас укрепляем мышцы ног.

-полный присед, руки на колени, ходьба в глубоком приседе

-ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс - спина прямая.

Давайте путь мы сократим, до стадиона побежим!

-Медленный бег 1 мин, дыхание не задерживаем.

-Упражнение на дыхание «Шалтай – болтай»

Мы прибежали на стадион. Продолжим разминку.

Дети по ходу движения берут коврики.

Воспитатель: Группа, внимание! В 3 колонны через середину зала марш!

Дети кладут коврики.

Воспитатель: Продолжаем разминку с элементами игрового стретчинга.

II. Основная часть

Комплекс упражнений стретчинга выполняется под музыкальное сопровождение «Голубая вода».

1. «Поза воина» - укрепляет мышцы спины, тазобедренные и плечевые суставы.

И.П.- широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.

1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;

4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;

5-8 – держать позу.

По 2 раза в каждую сторону.

2. «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.

И.П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны.

1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх;

5-8- стоять в наклоне;

9-12- медленно выпрямиться.

То же в другую сторону.

По 2 раза в каждую сторону.

3. «Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.

И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу;

3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол;

5-8- стоять в полуприседе;

9-12 - И.П.

Повторить 4 раза.

4. «Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

И.П. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

6. «Сорванный цветок» - растягивание мышц ног и спины.

И.П. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх. потянуться;

То же на другую ногу. 3-4 раза на каждую ногу.

7. «Морская звезда» - растягивание мышц бёдер.

И.П. – стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища.

1- сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади;

2- передвигая руки назад лечь на спину;

3-4 - колени развести в стороны, руки в стороны.

Лежать 10 сек. Медленно встать, выпрямить одну ногу, затем другую, расслабить.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Мы провели разминку, переходим к тренировке.

Проводим круговую тренировку по станциям.

Основные виды движений

1 станция – на гимнастической скамейке. Ходьба в приседе с набивным мячом в руках. /усложнение: мяч держать на вытянутых руках/. Дети выполняют задание самостоятельно.

2 станция – на гимнастической лестнице. Вис с подъёмом прямых ног до угла 90 градусов.

6 раз /усложнение – 10 раз/.

3 станция – прыжки через скамейку на 2 ногах, стоя лицом к скамейке /усложнение: прыжки, стоя боком к скамейке/.

Воспитатель: Тренировку провели, можно и поиграть.

Подвижная игра «Хвостики».

Воспитатель: Ребята, вспомните основные правила игры /хвостики руками не держать, уворачиваться, не наталкиваться друг на друга./

Дети при помощи считалки выбирают водящего.

Между играми упражнение на дыхание:

Носом вдох, а выдох ртом, Снова носиком вдохнём, Выдохнем опять мы ртом.

III. Заключительная часть

Упражнение на расслабление всего организма «Снежная баба» выполняется под релакс – музыку «Мечты о лете».

Воспитатель: Ребята, представьте, что каждый из вас превратился в снежную бабу. Огромную красивую, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. /Далее дети изображают, как тает снежная баба/. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно,

понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

Дети ложатся на пол, отдыхают, расслабляются.

Построение в 1 шеренгу.

Воспитатель: Ребята, мы с вами провели силовую тренировку. Как вы думаете, нам с вами есть, за что себя похвалить?

Было ли вам легко? Всё ли у вас получилось? Какое упражнение на сегодняшней тренировке оказалось самым трудным? Что нужно делать, чтобы было легко?

Воспитатель: Молодцы! Вы все хорошо тренировались, укрепили мышцы, поиграли. Были быстрыми, ловкими. Я для вас приготовила медали. Подумайте, какой медали вы сегодня достойны. Каждый из вас оценит свою работу на тренировке и возьмет ту медаль, какой он достоин.

Дети берут медали, приклеивают на футболку.

Воспитатель: В 1 шеренгу становись! Тренировка окончена! Идём в детский сад!

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.