

## **«Использование игрового стретчинга с детьми дошкольного возраста, как одно из средств оздоровительных технологий»**

*Инструктор по физической культуре  
МБДОУ ЦРР Детский сад № 15  
«Северные звездочки»  
Новолоцкая Светлана Владимировна*

Современные программы для дошкольных учреждений позволяют сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления детей дошкольного возраста, в содержании каждой программы проблема сохранения здоровья детей авторами признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение.

Основную нагрузку в плане физического развития детей выполняют физкультурные занятия. Чтобы сделать физкультурные занятия интересными, развивающими, познавательными, увлекательными применяются разные здоровьесберегающие технологии.

В нашем саду № 15 «Северные звездочки» создаются условия для оптимального двигательного режима детей: спортивный зал со спортивными комплексами, тренажерами, различными пособиями. Одним из направлений оздоровительных технологий с детьми дошкольного возраста направленные на физическое совершенствование детей мы применяем игровой стретчинг, ритмопластику. Занятия с элементами игрового стретчинга — наиболее оптимальный вид занятий, включающий различные виды двигательной деятельности.

Что такой игровой стретчинг? Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 8-9 упражнений на различные группы мышц. Обладает психологическим эффектом: улучшает настроение, повышает самооценку, повышает двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей.

Методика упражнений основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Все упражнения выполняются в чередовании напряжения и расслабления мышц.

В работе используются такие методы как словесный, наглядный, игровой и различные приемы: объяснение, беседа, проговаривание стихотворения во время выполнения упражнения, показ.

Все занятия строятся в виде сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. В содержание занятий входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на координацию движений, аэробика, силовая гимнастика и игровой стретчинг. В этом мне помогают Е.В.Сулим занятия по физкультуре в детском саду «Игровой стретчинг» и «Детский фитнес».

Первая (вводная) часть направлена на организацию детей, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений, музыкально-ритмических упражнений.

Вторая (основная) часть может включать элементы художественной гимнастики, силовой тренировки, подвижную игру.

В третьей (заключительной) части используются дыхательные упражнения, упражнения игрового стретчинга, на релаксацию. Широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация).

Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно, а не потому что «надо» и «полезно». Занятия с игровым стретчингом интересны и нравятся детям, ведь использование музыки, стихов, образов, способствуют эмоциональному подъему, что обеспечивает успех педагога (развитие физических качеств), и ребенка (овладение навыками двигательной активности).

В результате применения здоровьесберегающих технологий (игровой стретчинг) в воспитании и развитии детей в нашем детском саду прослеживается следующая картина. По данным учета показателей физической подготовленности детей можно сказать о повышении уровня физической подготовленности воспитанников (прирост показателей развития физических качеств в динамике). На конец 2016 – 2017 учебного года показатели гибкости у всех детей соответствуют возрастным нормативам (средний и высокий уровень развития).

Такой системный подход к физкультурно - оздоровительных мероприятий позволяет:

- эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников,
- дает позитивную динамику оздоровления детского организма, позволяет достичь положительных результатов: повышения уровня физической подготовленности, положительную динамику в распределении по группам здоровья,
- профилактику и коррекцию отклонений физического развития воспитанников повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.



## Сюжетно-игровое занятие по игровому стретчингу

### «Ленивая девочка»

#### (Подготовительная группа)

**Место проведения:** спортивный зал

**Виды детской деятельности:** двигательная, игровая, коммуникативная, музыкальная.

**Образовательные области:** физическое развитие, социально-коммуникативное, познавательное развитие, художественно-эстетическое.

**Цель:** обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма

**Задачи:**

- Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
- Развивать быстроту, ловкость, выносливость;
- Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений;
- Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений, прививать интерес к физической культуре и ЗОЖ

**Спортивное оборудование:** экран с проектором, музыкальное сопровождение

#### Ход занятия

**Слайд «С деревней и дорогой»**

**Слайд «Девочка».** Жила в одной деревне девочка, которая не любила ходить, бегать. Звали эту ленивую Девочку Машенька. (*Ходьба обычная, на носках, пятках*)

**Слайд «Бабушка».** И была у нее бабушка (*ходьба пригнувшись*), старенькая и седая.

**Слайд «Цветы».** Вот однажды пошла бабушка с внучкой на лужок, цветы собирать (*Упраж-е Цветок*). Нарвали они большой букет ромашек, одуванчиков (*упраж-е Сорванный цветок*). Потом не спеша отправились домой (*ходьба семенящим шагом*). Но очень скоро Машеньке надоело идти самой, она остановилась и захныкала.

-Хочу на ручки, хочу на ручки! (**Поднятие рук вверх от плеч**)

Стала ей бабушка говорить –и не стыдно тебе! Ведь ты совсем большая! (**Наклоны головы вправо –влево**) Не возьму тебя на ручки! –повернулась и ушла.

Осталась Машенька одна и заплакала. Как же ей домой дойти?

**Слайд Цапля.** Прибежала Цапля (*упраж-е «Цапля»*)

- Садись, я тебя отнесу.

Уселась Машенька цапле на спину, взмахнула цапля крыльями (*упр-е «Цапля машет крыльями»*) и полетела. Девочка была большая и цапля уставала, поэтому садилась и отдыхала. Надоело Машеньке ждать пока Цапля отдохнет, заплакала, стало жалко себя. Прислонилась он к деревцу (*упраж-е «Деревце»*)

**Слайд Жеребенок.** Подбежал Жеребенок (*упраж-е «Веселый жеребенок»*)

-Садись, я тебя отнесу!

Села Машенька на спину. И жеребенок поскакал вперед. –Ой, сейчас упаду!- Только она подумала, как вдруг свалилась на землю (*упрж-е Лечь на спину*)

Встала она, смотрит а жеребенка нет. Испугалась, закричала:

-Кто меня домой отнесет?

**Слайд Верблюд.** Подошел к ней верблюд (*упраж-е «Верблюд»*)

-Садись, я тебя отнесу! Машенька взобралась на спину верблюду и Верблюд зашагал вперед. (*упраж-е Ходьба с опорой на стопы и ладони*) Как только не цеплялась Машенька за горб верблюда, ничего не получалось у нее, и она не удержалась и упала в траву. (*упраж-е Лежа на спине, тряхти поднятыми руками и ногами*). Лежит горько плачет:

-Кто меня понесет домой?

Мимо пролетал Журавль. (*упраж-е Журавль*)

.- Попробуй идти ножками –посоветовал он Машеньке. И улетел.

Никто не хотел помочь ленивой девочке. Пришлось ей самой добираться до дому. **Слайд «Дорога».** Сначала она шла медленно (*ходьба с высоким подниманием коленей*), потом все быстрее и быстрее. (*Бег с высоким подниманием коленей, затем ходьба.*) Скоро впереди она увидела свой ДОМ (*упраж-е « ДОМ»*) Когда она вошла в дом, бабушка уже накрывала стол (*упраж-е «Стол»*).

**Слайд Бабушка с внучкой.** Обрадовалась бабушка, что внучка вернулась домой, обнялись (*упражнение «Объятия*).