

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 8 комбинированного вида

Мастер класс:

Игровой стретчинг в ДОУ

Составила: Коровко Елена Васильевна,  
инструктор по физической культуре,  
I квалификационная категория

г. Чебаркуль, 2017

Дошкольный возраст в развитии ребёнка – период, когда закладывается фундамент здоровья, основы для физического совершенствования и овладения культурой движений.. В своих работах доктор медицинских наук, профессор П.А. Шорин отмечает, что среди функциональных отклонений наибольший удельный вес составляют нарушения опорно-двигательного аппарата – дефекты осанки, плоскостопие. Поэтому в ДОУ необходимо создать необходимые условия для организации физкультурно-оздоровительной работы.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы. Именно они должны стать основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий. Наше внимание привлекла методика игрового стретчинга, т.к. она способствует укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма, гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, а также потребности в физическом совершенствовании

Что же такое стретчинг?

**Стретчинг – это**

- хорошая осанка;
- снижение травматичности;
- подвижность тела;
- здоровое тело и бодрость духа;
- отличное настроение.

**ЧТО ТАКОЕ ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ?**

*Игровой стретчинг* – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Итак, подводим итог: *стретчинг* – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц; *игровой стретчинг* – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Эти упражнения доступны всем, кому врачи не запрещают заниматься общефизической подготовкой. Для их выполнения не требуются спортивные снаряды, большие залы, материальные расходы. А сочетание динамических и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является, лучшим методом тренировки для выработок силы, выносливости, координации движений. Статичные упражнения стретчинга вызывают не только воздействие на глубокие мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д. Все это связано с изменением корковых процессов в связи с возникновением в коре головного мозга области двигательного анализатора очага возбуждения, поддерживаемого, с одной стороны, формированием волевых импульсов, с другой -возбуждениями, приходящими от работающих мышц. Переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволяют в короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Форма и последовательность упражнений таковы, что если данная группа мышц недостаточно развита упражнения попросту невозможно выполнить, т.е. само тело регулирует уровень нагрузки.

Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. А на методах концентрации внимания и расслабления мышц целиком основаны и аутогенная тренировка, и изометрическая гимнастика, и все виды психорегуляции. У детей исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять, возникает, по определению И.П.Павлова, "мышечная радость", сознанию которой помогают вводимые в занятия элементы ритмики, игровых и современных танцев, позволяющих обучить детей культуре движения, раскованному владению своим телом, пластике жеста.

Помимо общего оздоровительного эффекта умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Система упражнений стретчинга по характеру своего подхода к оздоровлению человека ближе к восточным оздоровительным методикам, чем к традиционной физкультуре. Система стретчинга не отрицает различные виды спорта, но дополняет их.

Игровой стретчинг является одним из важнейших направлений в моей работе. В своей работе, я показываю, как превратить занятия физкультурой в увлекательную игру-сказку, где дети становятся персонажами. В эту игру можно играть взрослому с одним ребенком или с группой детей. Занятия по этой методике помогут ребенку укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. На каждом уроке дается новая сказка-игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения.

После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая свои творческие способности.

### **Организация занятий по методике игрового стретчинга**

Этими упражнениями можно начинать заниматься уже с ребенком четырех лет, так как в этом возрасте формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Занятие состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, расслабление для восстановления дыхания, и длится 25-30 минут. Форма организации учебно-воспитательного процесса - групповая.

### **Процесс обучения игровому стретчингу разделяются на 6 этапов:**

- знакомство с понятием стретчинга (значение для организма, знакомство с правилами стретчинга)
- личностное ориентирование (предполагает помощь педагога воспитаннику в выявлении своих возможностей, реализации своих интересов);

- создание представлений об упражнении (последовательность выполнения упражнения, постановка дыхания);
- преемственность ( после изучения элементарных упражнений переход к усложнению простых упражнений и освоению более сложных);
- обучение – творчество (применение изученных упражнений в разыгрывании предложенного сюжета, например сказка «Теремок», «В цирке»)

Сознательность – Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

**Достигнуть этого можно при помощи решения следующих задач:**

- обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга.
- совершенствовать физические возможности: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость;
- повышать интерес к выполнению упражнений;
- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

В структуру занятия входят три части.

**Во вводной части** осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Это достигается с помощью специальных упражнений в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки, развития внимания, танцевально- ритмические композиции.

**В основной части** переходим непосредственно к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом знакомство и закрепление уже известных. На втором – совершенствование и точность выполнения упражнений. На занятия включаются 6-8 стретчинг- упражнений на различные группы мышц. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку, но желательно на занятии по закреплению движений, т.к. при изучении новых движений много словесных пояснений. Обучение детей основным видам движений не должно остаться без внимания. Поэтому они должны быть включены в содержание занятий. В конце второй части занятия детям предлагается подвижная игра.. Подбор п/и осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или

менее активный характер. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.

**В заключительной части** решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Это дыхательные упражнения, релаксация.

При внедрении упражнений игрового стретчинга в физкультурно-оздоровительную работу **можно заметить следующие результаты:**

- уменьшение числа детей с неправильной осанкой
- совершенствование гибкости тела;
- повышение интереса к выполнению физических упражнений;

Многие упражнения **игрового стретчинга** используются и как средство достижения релаксации. Для их выполнения не требуются спортивные снаряды, большие залы, материальные расходы. Их можно выполнять в детских учреждениях и дома, в группах и индивидуально.