

«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ» - УНИКАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

Г.И. Статва, Н.И. Ганагина

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад № 134»

Аннотация. В данной статье описано одно из средств к формированию желания вести здоровый образ жизни, любознательности, стремлению к достижению результата. Каждый воспитанник имеет возможность применить полученные знания и обогатить свой социальный опыт.

Ключевые слова: стретчинг, оздоровительная технология, динамические упражнения, двигательная активность.

Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма.

Осознание большой ответственности за здоровье детей дает нам, педагогам, стимул к овладению новыми методиками в направлении оздоровительной работы. В большинстве случаев это различные виды оздоровительной гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, фитбол - гимнастика, йога.

Одним из путей решения проблемы оздоровления детей стало соединение основной образовательной программы ДОО и авторской технологии Назаровой А.Г. «Игровой стретчинг». В упражнениях по стретчингу задействованы двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, вследствие чего развиваются сенсорные системы ребёнка. По мнению Назаровой А.Г. - «оздоровление детей дошкольного возраста через систему естественных растяжек, основано на упражнениях по укреплению позвоночника». Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, так как в результате воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Основные задачи игрового стретчинга состоят в следующем:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)
- Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.

- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма.
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
- Воспитывать умение эмоционально выражаться в движении.

Е.В. Сулим утверждает, что «упражнения игрового стретчинга способствуют повышению физической подготовленности и развитию двигательных способностей детей».

Методика игрового стретчинга в нашем детском саду адаптирована к детям с речевой патологией и проводится в виде увлекательной сюжетной игры. Занятие состоит из 8 - 12 упражнений на различные группы мышц, или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Дети могут изображать различных животных в сопровождении определённых музыкальных отрывков. Упражнения носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетной линии. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости. Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляция точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания, она длится 25 - 30 минут со старшими детьми, а с детьми среднего возраста – 20 минут. Создание конспектов занятий с включением упражнений игрового стретчинга повысили интерес детей и благотворно отразились на психоэмоциональном состоянии детей. Нами разработаны картотеки упражнений игрового стретчинга с речевым сопровождением.

Хочется отметить, что данная оздоровительная технология позволяет детям с проблемами ОДА почувствовать уверенность в своих силах, стать более волевым, дисциплинированными, целеустремлёнными и как итог - успешными в жизни.

Список литературы

1. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг». Методическое пособие по оздоровлению детей дошкольного возраста. М.2005г.
2. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг» (ТЦ «Сфера», М. 2010г.
3. Иванова О.А. «100 упражнений стретчинга для всех групп мышц». //«Спорт в школе»: Приложение к газете «Первое сентября», 1998г.





