

**АКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА:
педагогические системы, образовательный процесс, воспитательные ситуации**

Плотникова Евгения Викторовна,

воспитатель,

МБДОУ № 8 «Солнышко»,

г. Барабинск, Новосибирская область, Россия;

Сухинина Светлана Юрьевна,

музыкальный руководитель,

МБДОУ № 8 «Солнышко»,

г. Барабинск, Новосибирская область, Россия

**ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ
ТЕХНОЛОГИЯ В ДОУ**

Аннотация. Стретчинг (растяжка) важнейшая часть тренировки для человека любого возраста, в том числе и для ребенка. Раскрывается значимость и польза оздоровительной методики, направленной на укрепление позвоночника, профилактику плоскостопия, гибкости. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм.

Ключевые слова: игровой стретчинг, здоровьесберегающие технологии, растяжка, имитационный характер, правило «ровной спины».

Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Федеральные государственные стандарты 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. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание

АКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА: педагогические системы, образовательный процесс, воспитательные ситуации

оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка [1, с. 14].

Основная проблема, с которой сталкивается образовательное учреждение - это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают «двигательный дефицит», задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикуляция и мимика вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанки. Поэтому, я пришла к выводу, что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития [2, с. 16].

Известно, что здоровье только на 7- 8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Уже среди воспитанников детских садов многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, его физического развития и культуры движений. То, что упущено в детстве, трудно наверстать [4, с. 36]. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Стретчинг 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

АКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА: педагогические системы, образовательный процесс, воспитательные ситуации

знаний анатомии и физиологии. Она максимально использует скрытые возможности организма и поэтому наиболее эффективна [9, с. 56].

Стретчинг (*в переводе с английского «растяжка»*) - комплекс упражнений, направленный на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Игровой стретчинг - это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников, специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Занятия, построенные по методике стретчинг, включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определённых групп мышц. Предшественником современного стретчинга являются позы Йоги и другие восточные системы. Занятия стретчингом - это хорошая осанка, снижение травматизма, подвижность и гибкость тела, бодрый дух и отличное настроение.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения [4, с. 34].

Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей.

Занятия по методике игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят до 10 упражнений (в зависимости от возраста) на различные группы мышц. Дети изображают разных животных и выполняют упражнения в сопровождении определенных отрывков музыкальных произведений из классической и народной музыки [6, с. 54].

АКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА: педагогические системы, образовательный процесс, воспитательные ситуации

Таким образом, упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций и упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, которые позволяют предотвратить нарушения осанки, и способствуют их профилактике. На первом занятии стретчингом нужно давать много указаний, пожеланий, учитывать индивидуальность выполнения упражнений каждым ребенком. Упражнения выполняются без воздействия со стороны [7, с. 45].

Манипулирование своим телом в медленном и безопасном ритме наиболее эффективно. Образно-подражательные движения развивают творческую деятельность и мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание. Этими упражнениями можно начинать заниматься с ребенком от 3-4 лет. Каждое упражнение повторяется 6-8 раз (в зависимости от возраста).

У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Они приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы. Занятия игровым стретчингом с детьми приводят к тому, что они гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только с взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные малышам образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения [8, с. 64].

Основные правила стретчинга:

1. Все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц;

АКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА: педагогические системы, образовательный процесс, воспитательные ситуации

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 должны быть регулярными (не менее 2 раз в неделю).

Основные принципы организации занятий стретчингом:

- **Наглядность** - показ физических упражнений, образный показ;
- **Доступность** - 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.

Структура занятий:

Включает в себя несколько переходящих одна в другую частей: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть - начальная организация занимающихся, усиление их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Это достигается с помощью специальных упражнений в различных видах корригирующей ходьбы, далее общеразвивающие упражнения или музыкально-ритмические движения. Заканчивается подготовительная часть дыхательными упражнениями.

Основная часть - упражнения стретчинга, которые чаще всего выполняются из положения, сидя или лежа на полу. Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении. Детям от 3 до 4 лет предлагается до 6 игровых

АКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА: педагогические системы, образовательный процесс, воспитательные ситуации

упражнений, детям от 5 до 7 лет - до 10 упражнений. В эту часть входит малопо-
движная игра.

Заключительная часть - расслабление или релаксация, то есть приведение
организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после
физических нагрузок.

Подбор инвентаря и материалов к занятию осуществляется в соответствии с
содержанием каждого занятия. Для поддержания интереса, разнообразия уп-
ражнений можно использовать стихи, загадки, речёвки.

Элементы игрового стретчинга можно использовать и в других видах физ-
культурно – оздоровительной работы, например, утренней и бодрящей гимнасти-
ке, для снятия напряжения в мышцах, так и для повышения физической рабо-
тоспособности.

Ежедневное проведение упражнений стретчинга и включение их в физкуль-
турно-оздоровительные формы работы поможет общему укреплению, развитию
организма. Стретчинг раскрепощает детей, делая их открытыми и жизнерадост-
ными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физиче-
ское удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных
занятий.

Таким образом, игровой стретчинг - воспитывает понима-
ние здоровьесбережения - важного условия физического воспитания дошкольни-
ков и формирования их умений самостоятельного овладения физической культу-
ры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Список литературы

1. Волков О. А., Волкова Е. А. *Веселая йога: специально для детей.* - Издательство: Феникс (Ро-
стов н/Д). Серия: Жизнь удалась, 2008. - 126 с.
2. Липень А.А. *Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге.* Санкт-
Петербург. – «Питер-пресс» 2009. – 208 с.
3. А. Г. Назарова. *Игровой стретчинг.* Спб.: «Типография ОФТ», 2005.

**АКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА:
педагогические системы, образовательный процесс, воспитательные ситуации**

4. Назарова А. Г. *«Игровой стретчинг» методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.* Санкт-Петербург
5. Сакович Н.А.: *Практика сказкотерапии.* Издательство: Речь, 2011. – 220 с.
6. Сулим Е. В. *Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг.* М.: ТЦ «Сфера», 2010. – 112 с.