

Статья: «ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ» оздоровительная методика

«Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Рождение— это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела — растяжка. Растяжки — это гибкость, гибкость — это молодость, молодость — это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощённость, уверенность в себе».
Е.И. Зуев «Волшебная сила растяжки»

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации». Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. 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 сюжету. На занятии даётся сказка - игра. В которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Оздоровительная методика актуальна тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового и социально адаптированного ребенка. Природно-климатические условия Кемеровской области требуют серьёзного подхода к организации жизни, сбережению и укреплению здоровья детей.

Задачи:

1. Формировать у детей правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать функции организма, направленные на укрепления здоровья.
2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, музыкальный слух, память, внимание и ритмичность.
3. Воспитывать умение совместной деятельности, доброжелательности, согласуя движения с музыкой и образом, эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Основные принципы «Игрового стретчинга» на занятиях:

Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребёнка.

Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуальный подход. Учёт особенностей возраста, особенностей каждого ребёнка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребёнка.

Сознательность. Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

Все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторений упражнения, амплитудой движения.

На каждом занятии используется игра, новый сюжет, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу для слушания. (Обязательно с прямой спиной).

На каждом занятии дети выполняют количество упражнений соответственно возрастным особенностям на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка.

За одно занятие дети выполняют:

- 1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие,
- 2-3 упражнения для мышц живота путём прогиба назад,
- 2-3 упражнения для мышц спины путём наклона вперёд,
- 1 упражнение для укрепления позвоночника путём его поворотов,
- 2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса,
- 1-2 упражнения для укрепления мышц ног, расслабления.
- 1-2 упражнения для развития стоп,

Упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Занятие состоит из трёх частей. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках.

В содержание вводной части занятия входят упражнения игровой ритмики, упражнения на внимание, танцевальные движения.

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника. Игры проводятся в виде сказочных путешествий, фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными животными, и по заранее подготовленному на основе сказки сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. Проводятся игровые танцы, подвижные игры, релаксация.

Систематические занятия «ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ»

1. помогут естественному развитию организма ребенка и привитию потребности заботиться о своем здоровье; (развитие мышечного корсета);
2. разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей;
3. увеличат жизненную емкость легких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность;
4. укрепят осанку и свод стопы;
5. сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.

