

Мумлева Ирина Николаевна
Воспитатель
МБДОУ Детский сад №258

Игровой стретчинг в детском саду

Аннотация: в этой статье поднимается проблема слабого физического развития детей при поступлении в детский сад. Здесь рассматривается методика игрового стретчинга, направленная на активизацию защитных сил организма детей и развитие творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Основная проблема, которая встает перед коллективом нашего детского сада в настоящее время – это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Дети испытывают «двигательный дефицит», задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, выявило следующую проблему, оказалось, что родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребенка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий («не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадешь, посиди»), даже от здорового соперничества в подвижных играх.

В работе с дошкольниками формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей в нашем саду осуществляется в совместной деятельности с педагогами (обучающие игры, занятия – развлечения, дидактические игры, познавательные сообщения, ситуационные задания, игровой стретчинг и т.д.), в произведениях, иллюстрированный материал и т. п.), в совместной деятельности режимных моментах (дидактические игры, чтение художественных произведений (сюжетно – ролевые игры), в совместной деятельности с семьей (родительские собрания, беседы, консультации, экологические акции, совместные мероприятия и др.).

На сегодняшний день педагогические технологии в области физической культуры представляют собой идею физического совершенствования отдельных сторон личности ребенка и предлагают использование ограниченного круга средств и методов для оздоровления и поддержания физического здоровья на должном уровне. Одним из подобных методов можно считать метод игрового стретчинга – система статистических растяжек, которые проводятся в виде игры. Методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов. Близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять физические упражнения.

Этими упражнениями можно начинать заниматься уже с детьми в возрасте от двух – четырех лет.

Начиная рассказывать сказку, нужно одновременно разыгрывать ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которое вплетены упражнения на статистическую растяжку, мышц, прыжки, расслабление для восстановления дыхания, и длится до 20 минут. 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.

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. Игровой стретчинг становится хорошим дополнением к основным упражнениям.

Упражнения игрового стретчинга:

Бабочка.

И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях и соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног. Спина прямая.

1-опустить развернутые колени до пола. Задержаться на некоторое время.

2 – поднять колени с пола. Дыхание нормальное. Движения динамичные.

Кораблик.

И.п. – лечь на живот, руки вдоль туловища.

1 – ухватить руками ноги выше щиколотки (ноги вместе). Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра, насколько возможно. Задержаться на некоторое время.

2 – вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Динамический вариант: раскачивание на животе.

Список литературы:

1.Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Т. И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова и др. СПб.; ООО «Издательство «Детство- пресс», 2011 – 528 с.

2.Назарова А.Г. Игровой стретчинг: методика работы с детьми дошкольного возраста. – СПб, - 1995. – 66 с.

3.Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно- методическое пособие для педагогов для дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2001. – 352 с.