Игровой стретчинг как одна из эффективных форм современных физкультурно – оздоровительных технологий

Аннотация

Автор статьи знакомит с современными инновационными здоровьесберегающими технологиями в ДОУ – игровой стретчинг. 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 еѐ, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм.

Ключевые слова

 Игровой стретчинг, здоровьесберегающие технологии, растяжка, имитационный характер, правило « ровной спины».

Здоровье детей является составной частью духовно – нравственного воспитания дошкольников. Духовное воспитание не будет полноценным, если не будет здорового общества, здоровых детей. В последнее время  особенно актуальным является укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие в контексте с ФГОС . Перед образовательными учреждениями стоит сегодня сложная, но очень важная задача – не только повысить качество образования, но и осуществить это без потерь в здоровье, а также улучшить физическую подготовленность подрастающего поколения. Искусство жить, состоит прежде всего в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем.

 Осознание большой ответственности за здоровье детей приобретает особую актуальность поиска новых  средств  и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в детском саду***.***

 Одной из современных здоровьесберегающих технологий сохранения и стимулирования здоровья дошкольников является стретчинг. Понятие «стретчинг» происходит от английского слова и переводится как «растяжка». Стретчинг долгое время существовал только для взрослых, но с недавнего времени появилась методика, позволяющая применять упражнения стретчинга с детьми. Игровой стретчинг – это оздоровительная методика, направленная на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия*.* Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

 Авторами оздоровительной методики, которые мы используем в работе с детьми – «игровой стретчинг» является А. Г. Назарова – педагог - психолог, методист института валеологического образования, сотрудник Института образования взрослых РАО (Санкт – Петербург).

* Работа по внедрению новой оздоровительной технологии – «игровой стретчинг» начиналась со сбора информации и изучения инновационного здоровьесберегающего материала в воспитательно-образовательной деятельности с участниками процесса. Это подборка специальной литературы, материала из сети интернет, видео материала, разработка сценариев игровых занятий. К каждому занятию – сказки оформлена подборка музыкального сопровождения – слушания музыки и беседы о ней, словесные описания музыкальных образов. Оформлен подбор сказок помогающих интерпретировать музыкальный образ. Приобретены компакт диски с музыкальными произведениями к сказке, диски современных композиторов, классические произведения. Составлена картотека упражнений по «игровому стретчингу», с помощью которых используется наглядная форма работы – показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известных детям движений в игровой форме. Провели анкетирование педагогов по внедрению новой технологии оздоровления, педсовет «Внедрение игрового стретчинга в оздоровление детей», обучающие семинары для педагогов МДОУ и родителей.

 Создана творческая группа, которая разработала программу «Инновационные технологии здоровьесбережения в ДОУ- «игровой стретчинг».

 Наше дошкольное учреждение проводит совместную деятельность по оздоровлению детей с медицинским персоналом санатория Воробьево. Для углубленного изучения «игрового стретчинга» для воспитателей был проведен «крулый стол» с инструктором по ЛФК санатория Воробьева, где изучались теоретические материалы по данному направлению работы с детьми.

Используются техническое оснащение занятий : музыкальный центр, мультимедийное оборудование . Практические занятия проходят в физкультурном и музыкальном залах.

Разработаны критерии наблюдения за детьми. Проведено обследование детей медицинскими специалистами. Дети имеют определенную группу здоровья. В работе с детьми по «игровому стретчингу» всегда используется индивидуальный подход к детям с учетом особенностей возраста, психомоторного развития.

Успешность нашей работы зависит от правильного взаимодействия всех участников образовательного процесса. Поэтому одним из направлений деятельности стала активизация семьи по вопросам здоровьесбережения. Провели анкетирование родителей, родительские собрания, консультации, беседы, где познакомили с оздоровительной методикой - «игровой стретчинг». Были предложены рекомендации. Партнерство педагогов и родителей в деятельности ДОУ, в основу которого, заложены идеи здоровьесохранности детей явилось приоритетным направлением. Большое место отводилось наглядным действиям детей на родительских собраниях. Дети показывали упражнения.

Для родителей и педагогов проводился мастер – класс с участием инструктора по ЛФК санатория Воробьево, где родители и педагоги с удовольствием выполняли стретчинговые упражнения средней сложности. В родительских уголках размещается постоянно информация об игровом ситретчинге, комплексы упражнений.

 На базе ДОУ создали для родителей и детей мини – школу «Здоровячок», где проводятся консультации и практические занятия с детьми и родителями. Дети и взрослые выполняют комплексы упражнений, основанных на статических растяжках мышц тела, суставно – связочного аппарата и позвоночника ребенка. Эти упражнения способствуют предотвращению нарушений осанки, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

 Элементы игрового стретчинга мы используем на основных занятиях по физической культуре - предлагаем детям отправиться в цирк, принять участие в цирковом представлении. На музыкальных занятиях – ходьба на носочках – быть балериной; физкультминутках, утренней гимнастике, гимнастике после сна, прогулках, занятиях в сенсорной комнате, при проведении досуговых мероприятий и т. д. Дети с удовольствием применяют упражнения и в свободной деятельности. Такие сюжетно – ролевые игры как «кошечка», «гимнаст» и др.

Работая с детьми по данному направлению, дошкольники стали участниками многих открытых мероприятий в ДОУ. Они показали свои возможности и способности на занятия по « игровому стретчингу».

 Показ «Сказки о жадном императоре» для родителей и младших детей – подготовительная к школе группа.

 «Путешествие желтого цыпленка» для родителей и старших детей – средняя группа.

«Путешествие снежинки» - районное открытое мероприятие для воспитателей и старших воспитателей – подготовительная группа. Это занятие было высоко оценено руководителями районного методического центра и педагогами района.

Под умелым руководством педагога, стретчинг может стать основой не только для улучшения физического здоровья , но для психологического развития детей дошкольного возраста. Большая работа по «игровому стретчингу» проводится в сенсорной комнате. Подбор определенных упражнений дает возможность ребенку расслабление организма, появление оптимистичного настроя, позитивного взгляда на мир; получение положительных эмоций; отдых нервной системы, снижение излишней возбудимости; снижение тревожности и беспокойства; улучшение настроения и т.д.

Любое хорошее воспитание во все времена было неразрывно связано с работой над телом. Стретчинг - игровая форма работы с детьми, которая раскрепощает ребенка, позволяет ему получать удовольствие от занятий физической культуры, делает его жизнерадостным, артистичным.

Проводя систематическую работу по внедрению «игрового стретчинга» с детьми, мы отметили значительное улучшение состояния гибкости, пластичности детей, ловкости, выполнение правил «ровной спины», укрепление мышц спины и др.

Внедряя оздоровительную методику « игрового стретчинга», мы оценили значимость и необходимость этой формы работы . Вся работа проходит с позитивным настроем, что положительно сказывается на всех участниках образовательного процесса.

Таким образом, можно сказать, что «игровой стретчинг» - это вид технологии сохранения и стимулирования здоровья, формирующий стойкую мотивацию всех участников педагогического процесса на здоровый образ жизни. Технология «игрового стретчинга» наиболее оптимальна в работе с дошкольниками, включает в себя подражательные действия и образы, упражнения на развитие всех групп мышц, релаксацию, что способствует эмоциональному равновесию, усидчивости, концентрации внимания дошкольников.

 Список литературы

 **1** Буренина А.И. "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика" Санкт-Петербург 1999 г.

 2.Гимнастика для детей "Детство-пресс" Санкт-Петербург 2009 г.

 3. Ильина Г.В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе

 /Г.В. Ильина/ - 2014г.

4. 3.А.И. Константинова "Игровой стретчинг" Учебно-методический центр "Аллегро" Санкт-Петербург 2004 г.

5. Кудрявцев В.Т., Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления" Линка-Пресс Москва 2009 г.

5. Н. Москвитина «Круговая тренировка»// «Спорт в детском саду» №18 (325), сентябрь 2003г.

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

7. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинга», Москва, 2012г.

 7 Фирилева Ж.Е., Е.Г. Сайкина "Детство-пресс" «Танцевально-игровая культура»