

**«Игровой стретчинг, как способ повышения интереса у детей к физкультурным занятиям»**

*Уважаемые коллеги, предлагаю вашему вниманию статью, посвященную игровому стретчингу, игровой творческой деятельности, способствующей оздоровлению и развитию ребенка.*

**Цель:** активизация заинтересованности педагогов и физруков ДОУ проблемой привлечения дошкольников к активному образу жизни.

**Каждому ребенку независимо от его происхождения или условий жизни необходимо:**

- быть здоровым;
- находиться в безопасной обстановке;
- получать удовольствие от жизни и добиваться поставленных целей.

Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников — одна из важнейших в жизни современного общества. Как добиться того, чтобы ребенок был здоров, что нужно делать для этого, какие меры принять? В решении этого вопроса педагоги должны прийти к единому мнению: привлечение детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх и спортивных соревнованиях помогает развивать у них позитивное отношение к здоровой жизни.

Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемым в ДОУ, нацеливают педагогов на формирование широкой двигательной культуры дошкольников, использование на физкультурных занятиях и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений, воспитание у дошкольников интереса к двигательной деятельности.

**Основные условия такого формирования следующие:**

- *воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий;*
- *развитие воображения в процессе освоения двигательных действий;*
- *создание условий для творчества и преобладания положительных эмоций на физкультурных занятиях;*
- *выполнение детьми движений с установкой на легкость - и красоту на занятиях;*
- *создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.*

Все мы знаем, как трудно заставить и себя и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И также хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений. Занятия физкультурой можно превратить в увлекательную игру-сказку, где дети становятся персонажами. Ведь игра — ведущий вид деятельности

дошкольника, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.

### **МЕТОДИКА ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА**

Для чего же нужен стретчинг и нужен ли он вообще сегодня? Стретчинг — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему 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. 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. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

Занятия по методике стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 8 – 9 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают разных животных и выполняют упражнения в сопровождении определенных отрывков музыкальных произведений из классической и народной музыки. .

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т. д.

Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Начиная рассказывать игру-сказку, можно одновременно разыгрывать ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе,

расслабление для восстановления дыхания, и длится 20 мин со старшими, а с малышами столько, сколько они сами захотят. После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая творческие способности.

## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

**Выделяются девять основных принципов игрового стретчинга.**

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

2. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.

3. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекательному».

4. Принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса занятий игрового стретчинга и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся. При индивидуальном подходе обязательно учитываются физиологическая и психическая стороны развития ребенка.

5. Принцип доступности означает, что изучаемый материал, должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся. Умелое соблюдение принципа доступности — залог оздоровительного эффекта физического воспитания.

6. Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.

7. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений. Здесь предусматривается такое сочетание, чтобы работа одних мышц, осуществляющих движение или содействующих принятию определенной позы, сменялась работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов, т.е. обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха.

8. Принцип наглядности — один из главных общеметодических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Наглядность играет

важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процессы занятий строятся с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной. Зрительная наглядность — это демонстрация движений. Здесь очень важен показ упражнений преподавателем. Он должен быть четким, грамотным, в зеркальном изображении. Звуковая наглядность осуществляется в виде различных звуковых сигналов. Особое значение в занятиях у детей имеет связь чувственного образа к образу слова. Двигательная наглядность является специфической, ее значение важно при освоении сложных движений.

9. Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества. Задачи игрового стретчинга состоят в следующем.

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).

2. Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.

3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.

4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.

5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

6. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

7. Создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

### **СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ ПО ИГРОВОМУ СТРЕТЧИНГУ.**

В структуру любого занятия по физической культуре входят три части: вводная, основная и заключительная, продолжительность занятия может длиться от 20 до 35 мин в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Во вводной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Это достигается с помощью специальных упражнений в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве общеразвивающих упражнений (далее — ОРУ) используются музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка.

В основной части переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом — знакомство детей с новыми движениями, закрепление уже известных. На втором — совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно исполнять на втором занятии.

На первом обучающем занятии приходится давать много указаний, пожеланий, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждым ребенком. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и скорости их выполнения ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым. Обучение детей основным движениям не должно остаться без внимания. Поэтому они должны быть включены в содержание занятий. Наиболее эффективной формой организации этой части занятия является круговая тренировка, но формы могут быть различны. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности. Подвижная игра — также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам Деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом и соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию в игровой форме нужно включать в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться.

Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий

Элементы игрового стретчинга можно использовать и в других видах занятий по физической культуре как для снятия напряжения в мышцах, так и для повышения физической работоспособности. Для поддержания интереса, разнообразия упражнений можно использовать стихи, загадки, речевки. Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого из них.