

Методическая разработка: «Игровой стретчинг - как форма физических занятий для лиц с ослабленным здоровьем».

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.

Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья и физическому развитию детей.

Наше дошкольное образовательное учреждение детский сад № 136 компенсирующего вида, контингент воспитанников - дети с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи).

Очень важной задачей, в нашем детском саду, является охрана 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 оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка. Существуют формы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с детьми. (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, физические упражнения на прогулке, и др.). Задача педагога дошкольного учреждения внедрить инновационную здоровосберегающую технологию в физкультурно - оздоровительную работу ДОУ, использовать творческий подход, от этого зависит конечный результат и достижение таких целей, как повышение двигательной активности детей, формирование у них двигательной культуры, положительного эмоционального настроения.

Успех обучения в значительной мере зависит от состояния здоровья детей. Дети с ТНР как правило имеют проблемы в развитии. Учитывается, что нарушения в состоянии здоровья и развитии у детей могут сочетаться. Здоровьесберегающие образовательные технологии помогают обучать детей и одновременно с этим укреплять их здоровье. Одной из современных здоровьесберегающих технологий сохранения и стимулирования здоровья дошкольников является игровой стретчинг.

Стретчинг (англ. *stretching*) – это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий.

Суть стретчинга - реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития дошкольника.

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов. Основой служит какая-либо сказка, которую рассказывает взрослый, а дети одновременно выполняют движения, соответствующие сюжету.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Применение стретчинга способствует укреплению мышечно - связочного аппарата рук, ног и туловища, восстанавливает гибкость суставов и позвоночника, повышает работоспособность, способствует сбалансированию нервной системы, снятию психоэмоциональных и физических перегрузок. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата дошкольника и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, природной гибкости.

Программа занятий игровым стретчингом включает в себя элементы лечебной физкультуры, упражнения корректирующей гимнастики, релаксацию, музыкальное сопровождение.

Игра – ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения игрового 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.

Целью игрового стрейчинга является «Сохранение и укрепление физического, психического здоровья и гармоничное развитие ребёнка».

Структура игрового стретчинга: вводная, основная и заключительная.

Вводная части – дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

Основная часть – обучение и закрепление упражнений на различные группы мышц. С детьми проводится новая сюжетно-ролевая игра в виде:

- сказочных путешествий (в зоопарк, в лес, в джунгли, на необитаемый остров, в морское царство, на Луну и т. д.)
- фантазий, когда дети сами придумывают встречи с животными, насекомыми, людьми и т. д.
- по заранее подготовленному на основе сказки сценарию (дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказок).

Заключительная часть - расслабление и релаксация. Подготавливаем организм ребенка к плавному переходу к другим видам деятельности.

Использование игрового стретчинга в работе с детьми:

1. Физкультурные занятия - начинать занятия с детьми игровым стретчингом лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого.
2. Физкультминутка — кратковременные физические упражнения — проводится в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.). С помощью включения в физкультминутку движений игрового стретчинга снимается утомление, восстанавливается эмоционально-положительное состояние ребенка.
3. Совместная деятельность в отличие от занятий, не имеет четкой структуры, конкретного программного содержания и не ограничена по времени. Организуется в утренние и вечерние часы и проводится в свободной форме. В вечернее время игровой стретчинг как совместная деятельность может быть организован как кружковая работа.
4. Самостоятельная двигательная деятельность. Знания и умения, двигательные навыки, сформированные у ребенка в организованных формах двигательной деятельности, успешно переносятся в повседневную жизнь, в самостоятельную двигательную деятельность в течение дня. Благодаря тому, что упражнения игрового стретчинга проводятся в игровой форме и тем самым становятся очень интересны и привлекательны для детей, вполне понятно, что дошкольники переносят их в свою повседневную жизнь. Эти упражнения должны лишь целенаправленно организовываться педагогом, который продумывает формы и виды деятельности и осуществляет ее корректировку.
5. Упражнения из игрового стретчинга можно использовать в утренней гимнастике.
6. Гимнастика после дневного сна – включение упражнений из игрового стретчинга
7. Физкультурные досуги и праздники – использование элементов игрового стретчинга.

Приведу пример нескольких упражнений игрового стретчинга:

1. «ЗМЕЯ» (повышает внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются):

И.П. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу;

Выполнение: медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь; прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад; живот лежит на полу; задержаться нужное время; медленно вернуться в исходное положение.

2. «Капелька»

И.п.: стоя на коленях

1 –3 поднять руки вверх, ладонями внутрь,

4 – вернуться в исходное положение.

3. «Солнышко»

И.п. ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

Эти и другие упражнения будут представлены в видеоматериале (Специально разработанный комплекс упражнений игрового стретчинга «Путешествие маленькой девочки», с детьми подготовительной группы).

Укрепление здоровья детей с ОВЗ – это, прежде всего, движение. Именно движение позволяет производить коррекционную работу наиболее эффективно, оно активизирует функции всего организма, усиливает и улучшает дыхание, кровообращение.

Занятия игровым стретчингом с детьми демонстрируют, что понятные и знакомые образы сказочного мира помогают легко выполнять непростые, а для детей – зачастую и скучные, физические упражнения. Кроме того, многим детям нравится, что упражнения делают на полу – это создает более расслабленную, веселую обстановку.