



Игровой стретчинг как одна из эффективных форм современных физкультурно-оздоровительных технологий в ДОУ»

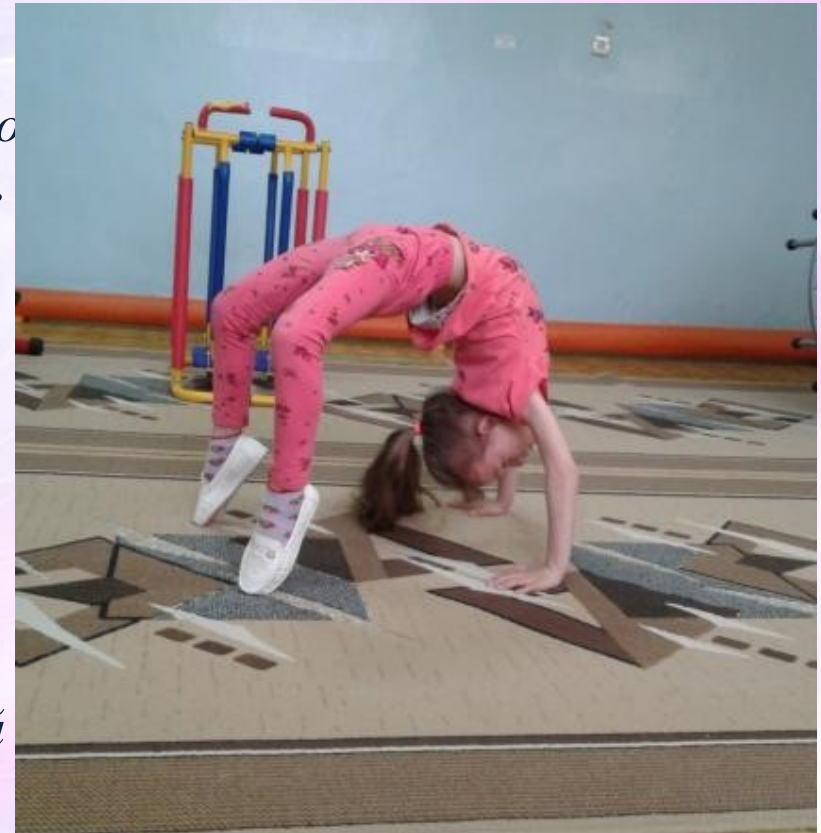


*Докладчик:
Инструктор по ФИЗО
Собенникова О.В.*

Уважаемые коллеги!

*Предлагаю вашему вниманию презентацию,
посвященную игровому стретчингу,
способствующей оздоровлению и развитию ребенка*

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



Наша задача научить ребенка с детства следить за своим здоровьем.

Рациональный подбор физкультурных занятий, способствует физическому развитию детей, укреплению их здоровья.

Занятия игровым стретчингом помогут ребенку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

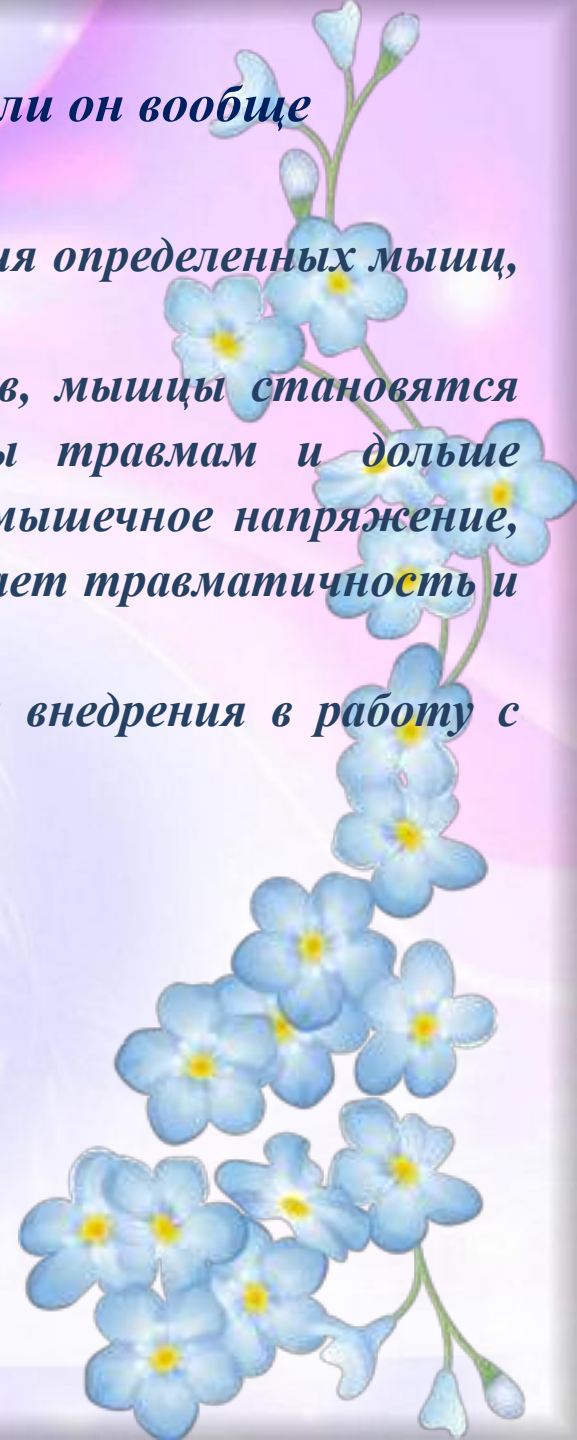


Для чего же нужен стретчинг и нужен ли он вообще сегодня?

Стретчинг — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий.

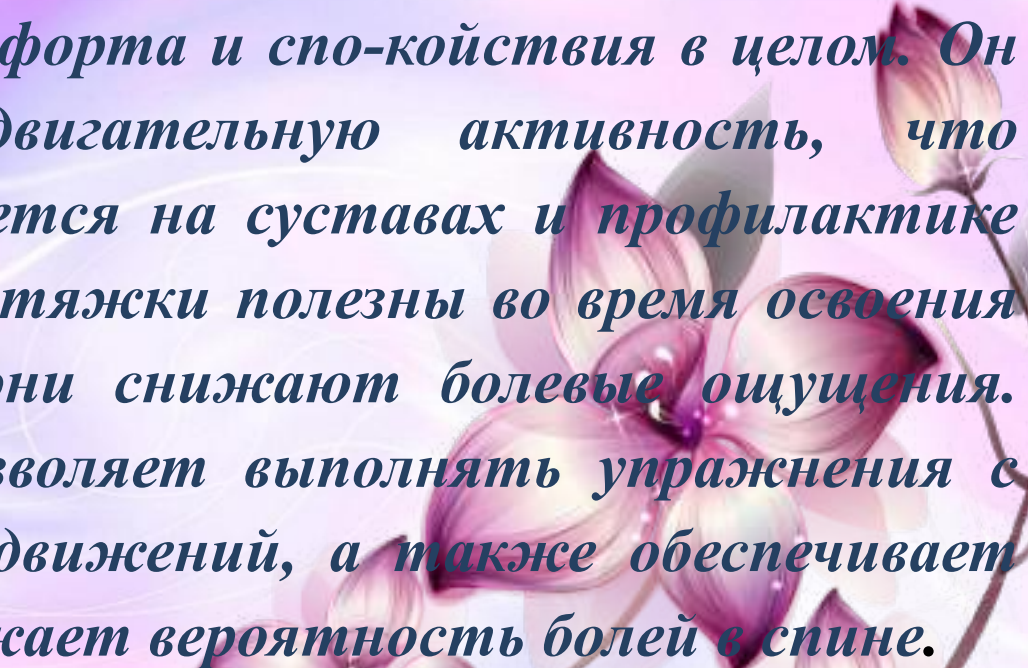
Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения.

Игровой стретчинг как нельзя лучше подходит для внедрения в работу с дошкольниками.



***Стретчинг обладает
и психологическим эффектом***

Он 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.



Игровой стретчинг- это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.



Проблема :

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательного- образовательного процесса. В последнее время дети чаще страдают заболеваниями, связанными с нарушениями опорно- двигательного аппарата.

Цель : *способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки у детей дошкольного возраста.*



Задачи игрового стретчинга

Оздоровительные:

- Способствовать формированию правильной осанки;
- Содействовать профилактике плоскостопия.

Образовательные:

- Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, координационные способности.
- Совершенствовать представление о здоровом образе жизни.
- Развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор.
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечнососудистую и нервную системы организма.

Воспитательные

- Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности творчества движений.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

- **Принцип наглядности**
- **Принцип доступности**
- **Принцип систематичности**
- **Принцип постепенности**
- **Принцип индивидуально- дифференциального подхода**
- **Принцип чередования нагрузки**
- **Принцип сознательности и активности**



Эффективность подражательных движений заключается 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.



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, занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной санки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентация в пространстве, развития внимания.



*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.



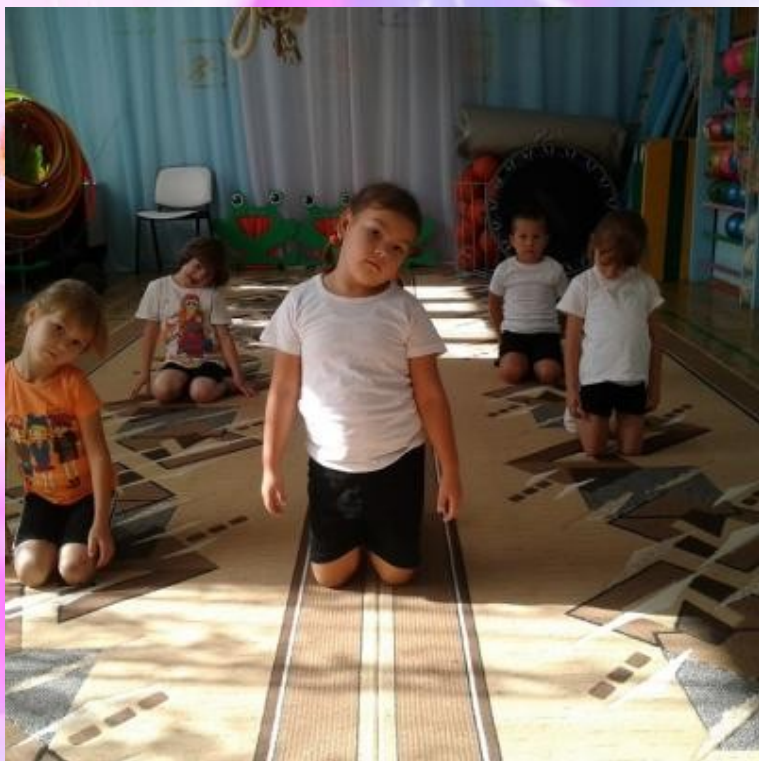
Подвижная игра также составляющая основной части занятия. Подбор подвижных игр осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий



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.



В педагогической диагностике по физическому развитию есть критерии, направленные на развитие гибкости, координации движений, растяжку, по ним и отслеживается проделанная работа.

Эту методику я применяю на каждом свое занятии, включай в комплекс по 1,2 упражнения. Так же стретчинг, внедряем не только на занятиях физической культуры, но и применяем в комплексе утренней гимнастики.

Результаты проделанной работы, показывают эффективность использования игрового стретчинга.

- Дети становятся более гибче и выносливее.
- Отслеживается качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике.
- У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт.
- У детей наблюдается гордая осанка, в движениях свобода и непринужденность.

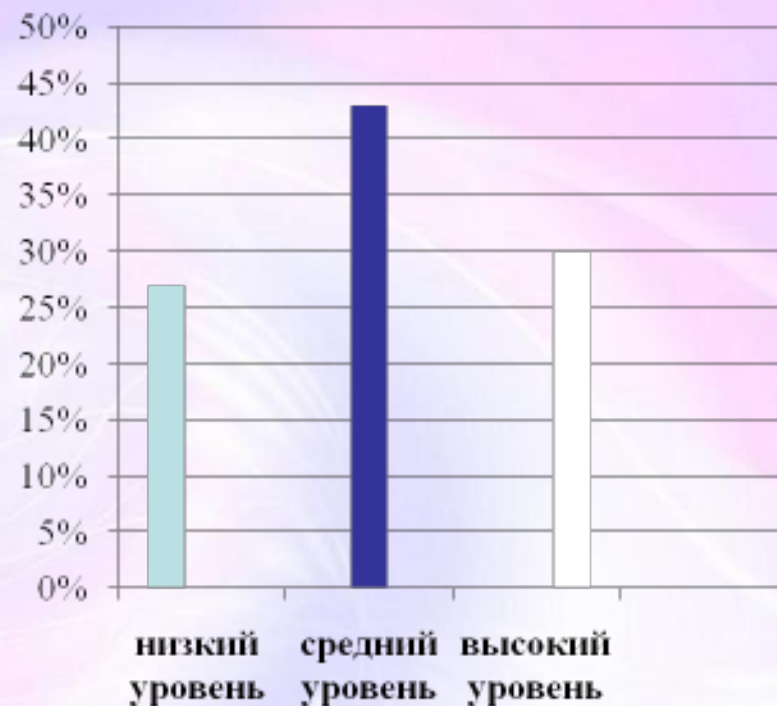


Мониторинг оценки умений и навыков воспитанников в упражнениях игрового стретчинга

Начало работы



Конец работы



Задача заключается в том, чтобы помочь детям проявить собственные потенциальные возможности данные ему от рождения, а они есть у каждого. Взаимопонимание с детьми помогает находиться в их удивительном мире детства. Сразу видно, как расправляются их плечи, выпрямляются спинки, как свободно они общаются друг с другом на занятиях, превращаются в разных животных, шутят и смеются.

Результатом работы можно считать то, что дети с радостью бегут на физкультурные занятия и спрашивают, а что будет сегодня и какие новые упражнения ждут нас на занятии. Ребята на таких занятиях получают эмоциональный подъём, выявляют у себя позитивные качества характера такие как: находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность.



A decorative border of blue and light blue flowers, including forget-me-nots and bell-shaped flowers, with green leaves and small white blossoms, framing the central text.

***СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!***