

«Игровой стретчинг как здоровьесберегающая технология в детском саду»

Мартынова Ирина Сергеевна

инструктор по физической культуре МАДОУ «Детский сад № 70»

*Автозаводского района
города Нижнего Новгорода*

Индийские йоги говорят:

**«До тех пор, пока позвоночник гибкий
– человек молод, но как только исчезнет гибкость
– человек стареет»**

Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению **здоровья**, развитию движений и физическому развитию детей. Федеральные государственные стандарты определяют как одну из важнейших задач: охрану 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.

Основная проблема, с которой сталкивается образовательное учреждение - это слабое физическое развитие детей при поступлении в **детский сад**. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикulyция и мимика вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанке. Поэтому, пришли к выводу, что многие дети нуждаются в особых **технологиях** физического развития.

Известно, что **здоровье** только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Заболеваемость с каждым годом растет и *«молодеет»*. Уже среди воспитанников **детских садов** многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с **детства следить за своим здоровьем**. Задача раннего формирования культуры **здоровья актуальна**, ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент **здоровья ребенка**, его физического развития и культуры движений. То, что упущено в **детстве**, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня **здоровья детей**,

формирование у них навыков **здорового образа жизни**, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Необходимость использования **здоровьесберегающих технологий** подчёркивают исследования В. В. Колбановой, Л. Г. Татарниковой и В. П. Петленко, подтверждающих, что **здоровье** человека более чем на 60% зависит от его образа жизни. В работах В. Г. Алямовской, М. Л. Лазарева и Г. А. Баранчукова отмечается, что становление основ зож обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого и ребёнка, широким спектром педагогических средств и приёмов.

Одной из современных **здоровьесберегающих технологий** сохранения и стимулирования **здоровья** дошкольников является - игровой **стретчинг**.

Проанализировав факты, столкнулась с противоречием между необходимостью формирования осознанного отношения ребёнка к своему **здоровью** и формированием основ зож с раннего детства и отсутствием целостной системы разработанной для ДОУ, основанной на современных **оздоровительных технологиях**, посредством нетрадиционных подходов к работе с детьми. Как достичь в процессе занимательного дела сочетания **оздоровительного** и образовательного компонентов? 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.

В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий. Мое внимание привлекла методика **игрового стретчинга**. «**Игровой стретчинг**» – это методика комплексного физического развития и **оздоровления дошкольников**. Занятия физкультурой можно превратить в увлекательную игру-сказку, где дети становятся персонажами. Ведь игра — ведущий вид деятельности дошкольника.

Автор методики «**Игрового стретчинга**» А. Г. Назарова отмечает, что эта методика не имеет возрастных ограничений. **Стретчингом** очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям «**стретчинга**» в **игровой форме**. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету.

Но занятия **стретчингом** не должны проводиться в ущерб образовательной программе дошкольного образования. Поэтому мною были найдены пути интеграции элементов **стретчинга в режимных моментах**. В физкультминутках, в комплексах бодрящей гимнастики, используются для развития физических качеств во время прогулки, и, конечно же, включаются в занятия физической культурой, в качестве спортивных развлечений, в совместной и самостоятельной двигательной деятельности детей.

Работу я начала с анкетирования родителей. Оказалось, что родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить **здоровье** ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий ("не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди"), даже от **здорового** соперничества в подвижных играх.

Работу начала со систематизации знаний, полученные из методической литературы и интернет ресурсов по данной проблеме

- разработка планирования занятий по **игровому стретчингу**
- подбор музыкальное сопровождение к **стретчинговым упражнениям**;
- изготовление картотеки наглядного материала;
- привлечение к работе родителей и педагогов.

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. Я видела, что ребятам нравится и решила продолжить свою работу по использованию методики **игрового стретчинга** и в дальнейшей своей работе.

Ввожу элементы **игрового стретчинга** на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, а так же в моменты динамической паузы на интеллектуальных занятиях и в свободной деятельности. И могу дать коллегам некоторые рекомендации по организации **игрового стрейчинга**.

Приведу пример из своей практике перед началом утренней гимнастики я предлагаю детям отправиться в цирк, принять участие в цирковом представлении. Дети с радостью принимают предложение, у них улучшается настроение, эмоциональный фон. Разминка- это «*парад алле*»

Подобрала соответствующую музыку. Предлагаю пройти с высоким подниманием колена, называем эту ходьбу «*Лошадка*», ходьба на носках это «*Балерина*» или «*Гимнастка*», включаем фантазию! Так же тянемся, как кошечки, напрягаем мышцы и наклоняемся вперед, как куклы; едем на велосипеде, как медведи.

Детям очень нравится происходящее действие. Они живо включаются в игру, начинают предлагать свои варианты и названия к ним. Упражнения могут быть одни и те же, но приобретают новизну из - за новой **игровой ситуации**, названия, подачи. Уходит агрессия, улучшается настроение, развивается воображение, помогает в развитии абстрактно-логического мышления у дошкольников.

Подбирая названия упражнениям дети учатся сопоставлять, искать аналогии; вспоминать персонажи сказок, повадки животных и птиц.

Физминутка - это то же **стретчинг**! Проговаривая короткие стихотворения, то тянемся вверх, напрягаем мышцы, то опускаемся вниз, расслабляя мышцы.

Золотое правило **стрейчинга** – регулярность занятий.

Анализ результатов проведенной диагностики позволяет сделать вывод, что использование в работе **игрового стретчинга** (посмотрите на экран, эффективно влияют на общее состояние здоровья, уровень физического развития и развития физических качеств у детей дошкольного возраста.

Занятия **игровым стретчингом с детьми** показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, развивается эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность. А понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

В дальнейшем я планирую продолжать работу в этом направлении и закончить разработку картотеки сказок с использованием **игрового стрейтчинга**. А так же разработать программу кружка для детей старшего дошкольного возраста.

Заключение (*выводы*).

Таким образом, у методики **игровой стретчинг** – есть преимущество перед другими видами физической активности, ведь игра – ведущий вид деятельности дошкольника. Следовательно, можно утверждать, что **оздоровительная методика «Игровой стрейчинг»** способствует воспитанию основ здоровьесбережения, а так же устойчивой потребности в двигательной активности.

Таким образом, **игровой стретчинг** - воспитывает понимание **здоровьесбережения** - важного условия физического воспитания дошкольников и формирования их умений самостоятельного овладения физической культуры, отношения к **здоровому образу жизни**, потребности двигательной активности.

Использованная литература.

1. А. Г. Назарова **«Игровой стретчинг»** ОФТ, Спб 2005
2. Назарова А. Г. **«Игровой стретчинг»** методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Санкт-Петербург
3. Практика сказкотерапии (*под редакцией Н. А. Сакович*). – СПб: Речь, 2007.
4. Е. В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду : **Игровой стретчинг**» ТЦ «Сфера», М 2010
5. О. А. Волков, Е. А. Волкова **«Веселая йога: специально для детей»** «Феникс», Ростов 2008
6. А. А. Липель **«Детская оздоровительная гимнастика** «Спб. 2009
7. Интернет ресурс: Чайковская Е. А. Использование **игрового стретчинга** для развития гибкости у детей седьмого года жизни // Молодой ученый. — 2017. — №13. — С. 622-625. — URL <https://moluch.ru/archive/147/41383>