

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №28 "Ладушки" Старооскольского городского округа**

Номинация: "Мастер - класс для педагогов"

Тема методической разработки:

**"Реализация игрового стретчинга на занятиях по физической культуре в
ДОУ"**

**Романова Валентина Викторовна,
инструктор по физической культуре
МБДОУ ДС №28 «Ладушки»**

**Старый Оскол
2024**

Пояснительная записка.

Актуальность и обоснование выбора темы.

Дошкольный возраст - наиболее важный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде необходимо закладывать в ребенка основы здорового образа жизни, правильного физического развития. Очень важно с раннего детства задать правильный вектор развития именно в физическом воспитании. Важнейшим средством в решении задач физического воспитания детей дошкольного возраста является воспитание психофизических качеств, к которым относится гибкость.

В современном мире все чаще в дошкольных учреждениях применяют современные инновационные технологии, одна из которых - это детский стретчинг. Стретчинг – это комплекс специальных физических упражнений, которые направлены на постепенное увеличение двигательного диапазона на все группы мышц.

Стретчинг, как целая система спортивной подготовки применяется для повышения гибкости тела, для укрепления опорно-двигательного аппарата. Упражнения активно используют при тренировках спортсмены самого разного профиля – от гимнастов до хоккеистов, борцов и боксеров. Но и отдельно этот комплекс является отличным способом улучшить физическую форму растущего организма и создать большой «задел» на будущее в плане здоровья ребенка. На занятиях по физической культуре с дошкольниками желательно применять игровой стретчинг, что подразумевает собой творческую деятельность, с помощью 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.

Роль и место методической разработки в системе работы образовательной организации.

Данная методическая разработка включает в себя серию упражнений, позволяющих помочь дошкольникам стать более гибкими и координированными. Работая не только инструктором по физической культуре в МБДОУ ДС №28 «Ладушки» Старооскольского городского округа, но и тренером-преподавателем по гимнастике в дополнительном образовании с детьми дошкольного возраста, я увидела разницу между уровнем в развитии гибкости у детей. На занятиях по физической культуре при выполнении простых упражнений на гибкость некоторые дети не справляются с заданием. Например, при выполнении упражнения наклона из положения стоя ноги врозь, коснуться руками пола, многие из детей не могут справиться с заданием. Как правило, дети не посещающие спортивные секции упражнения на гибкость и координацию выполняют неуклюже и угловато. Поэтому, мною было решено включать в занятия по физической культуре более разнообразные упражнения на гибкость и растягивание мышц.

Начиная с младших групп я даю детям упражнения на гибкость и координацию, то есть по принципу «от простого к сложному». А так как наш детский сад принимает участие в городской Спартакиаде, где одно из соревнований – детская аэробика, то все ниже предложенные упражнения позволят улучшить подготовку детей к соревнованиям и выявить более гибкого и координированного ребенка.

Целевая аудитория. Дети младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

Цель:

- Способствовать укреплению физического и психического здоровья детей и гармоничного развития личности каждого ребенка.

Задачи:

- укрепление и растяжение мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника детей и формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия;
- активизация работы глубоких мышц, нормализуя и усиливая защитные функции организма у детей;
- развитие двигательных качеств и способностей у детей (сила, выносливость, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность и выразительность, координация движений, ориентировка в пространстве, функция равновесия);
- овладение детьми навыками совершенного управления своим телом «мышечная радость», культуры движений под музыку, пластике жеста;
- развитие пространственно-образного мышления, высвобождение скрытых творческих возможностей подсознания у детей
- воспитание уважения друг к другу, умение согласовывать свои движения с движениями других детей, настойчивости, активности и самостоятельности;
- формирование у детей интереса к занятиям и привычки к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты.

- укрепить мышцы спины, для выравнивания осанки;
- значительно повысить гибкость опорно-двигательного аппарата;
- улучшить подвижность суставов;
- снять мышечное напряжение;
- приучить детей к физической активности;
- способствовать улучшению координации движений, повышать способность двигаться;
- улучшать пластичность;
- создавать условия для появления артистизма;
- повышать выносливость, усидчивость;
- развивать воображение, внимательность, память;
- улучшать самочувствие и поднимает настроение.

Кадровые и методические ресурсы, необходимые для реализации.

Реализацию данного мероприятия проводит инструктор по физической культуре совместно с воспитателями групп.

Материально-технические ресурсы методической разработки.

В игровом стретчинге можно применять мячи, гантели (детские), упражнения с кубиками, упражнения на гимнастических ковриках, футбольных мячах, скамейке, в парах или на гимнастической стенке. Дополнительный инвентарь так же интересен детям, что не мало важно в тренировочном процессе.

На своих занятиях практикую с детьми игровой стретчинг. Особенность данного метода заключается в том, что ребенок не устает во время игры-занятия, не воспринимает «растяжку» как нечто неприятное, обязательное, что от него настойчиво требуется выполнения того или иного упражнения.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Игровой стретчинг я применяю на каждом своём занятии, уделяя ему лишь 5-6 минут, т.к. более длительные статические нагрузки могут быть утомительными. Если ребенку 4 года, то будет достаточно 5 повторений. В 6 лет можно довести до 10 повторов. Применяю сюжетно-ролевые игры при выполнении упражнений.

Занятия игрового стретчинга сочетают динамические и статические формы работы мышц под музыкальное сопровождение.

Базовые упражнения игрового стретчинга. Вот малая часть из них.

Упражнение «Спортсмен». И.п. - основная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища, спина ровная. (выполняется в начале и в конце занятия при построении в одну шеренгу).

Упражнение «Балерина» - упражнение для рук.

И.п. - основная стойка, стопы развернуть в разные стороны. 1- ноги слегка согнуть в коленях, руки вперед, слегка согнуты в локтях. 2- и.п. 3 - ноги слегка согнуть в коленях, руки в стороны, слегка согнуты в локтях. 4 – вернуться в и.п. и повторить. (Упражнение выполняется плавно и отлично подходит для историй об оловянном солдатике, о принцессах, которые любили балы и танцы, о феях).

Упражнение «Бегун» – упражнение для ног.

И.п. – основная стойка.

1 – правой ногой сделать выпад, шагнув вперед и согнув ее в коленном суставе, левая нога остается прямой. Руки упираются в колено, тело слегка уходит вперед, но спину сгибать не стоит.

2-3 -прямая нога сзади постепенно и очень плавно отводится назад, пока не возникает чувства напряженности мускулатуры в ней.

4 – и.п.

5-8 – выполнить упражнение на левую ногу. (Важно, следить за правильным исполнением упражнения, чтобы стопы смотрели строго вперед, не в стороны. Этот прием отлично подойдет для описания того, как принц спешит на помощь, как преследует врага или дракона).



Упражнение «Рыбка» – упражнение для спины и живота.

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вверх, ладонями вниз.

1-7 - Вытянуть ноги, напрячь мышцы ягодиц оторвать от пола ноги и руки с плечами, не сгибая колен.

8 - вернуться в и.п. (голова и ноги должны находиться на одном уровне. С детьми старшего дошкольного возраста можно увеличить время исполнения данного упражнения до 15 счетов.

Лучший исполнитель упражнения – «золотая рыбка»).

Упражнение «Маленькие гимнасты» – упражнение для детей младшего возраста. Выполняется в парах с мячом. Дети сидя ноги врозь перекачивают мяч друг другу. При выполнении этого упражнения следить, чтобы ноги ровно лежали на полу. Это упражнение поможет наглядно показать, как катится, например, Колобок из народной сказки (медленно или быстро).



Упражнение «Гимнаст» – упражнение для старшего школьного возраста. Упражнение выполняется с мячом. Ребенок сидит, в руках держит мяч, ноги широко разведены в разные стороны. Постепенно двигает мяч вперед, не меняя положения ног. Это упражнение можно выполнять и сидя ноги вместе.

Упражнение «Кобра».

И.п. - лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1-3 - подняться на руках, выпрямляя руки в локтях лежа на животе, приподнять голову выше и прошипеть «Ш-Ш-Ш».

4 – и.п. Усложняется упражнение извивающимися движения корпуса, как ползет настоящая змея.



Упражнение «Кошечка».

И.п. - стоя в упоре на ладонях и коленях.

1. Округлить спину, голову опустить вниз.

2. Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед (можно проговаривать при выполнении «Мяу»).



Упражнение «Куколки»

И.п.: сидя ноги врозь, разведены как можно шире, руки в упоре за спиной.

Выполняются наклоны к правой ноге, затем к левой (повторить упражнение 4-5 раз).



Упражнение «Бабочка».

И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные (при выполнении упражнения можно руками опираться на колени, тем самым ребенок сам растягивает свои мышцы ног. Усложнить данный элемент можно наклонившись вперед, оставаясь в позе «бабочки», руки вытянуты вперед).

Упражнение «Лягушата»

И. п. – сидя, согнуть ноги в коленях, затем лечь на спину. Руки опустить вниз. (Повторить 4-5 раз.)



Упражнение «Качели»

И.п.: лёжа на животе, руки за спиной, кисти в замок на крестце. Ноги вместе, носки оттянуть.

Поднять голову, грудь и ноги, максимально прогнуться. Покачаться на животе.



Упражнение «Верблюд».

Стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

Упражнение «Коробочка».

И.п. - лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед. Подняться на руках, выпрямляя руки в локтях лежа на животе, приподнять голову выше и согнуть ноги в коленях. Стараться ногами достать голову.



Упраж

нение «Мост» - для детей старшего школьного возраста. Выполняется из положения лежа на спине. После того, как ребенок при выполнении данного элемента крепко стоит на руках, «мост» можно разучивать стоя возле стены или шведской лестницы, опускаясь перехватывая поочередно рейки.



Постоянные занятия этими упражнениями помогают ребенку сохранять подвижными и активными все суставы, повышается эластичность связочного и сухожильного аппаратов, а также способствуют развитию чувства ритма, укреплению мышц, исправлению осанки, снятию закомплексованности.

Занятия этим видом гимнастики должны начинаться именно с детства, пока мышечная, сухожильная и связочная ткани, суставы и хрящики относительно подвижные. Не обязательно, что ребенок в будущем станет спортсменом по спортивной или художественной гимнастике, акробатике или чемпионом в любом другом профессиональном виде спорта, зато растяжка, которую поможет приобрести игровой стретчинг, останется с ним на всю жизнь. А хорошая растяжка – это в первую очередь залог меньшей опасности травматизма при падении.

И наконец, стретчинг способствует развитию фантазии. Игровая тренировка подразумевает личное участие ребенка в некой «фитнес-сказке», в которой ребенок примерит на себя в самом прямом смысле слова образы змеи, зайца, лисички, лягушки, золотой рыбки и других интересных и хорошо знакомых персонажей, которые даже малышу бывает довольно просто представить себе.

Литература

1. Давыдов, В.Ю., Шамарин, А.И., Краснова, Г.О. Новые фитнес системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь). Волгоград: изд-во ВолГУ, 2005. 284 с.
2. Купцова, В.Г, Панкратович, Т.М. Теоретико-методические аспекты использования средств стретчинга в процессе воспитания гибкости у студентов института физической культуры и спорта на занятиях фитнесаэробикой. //Современные научные исследования. Выпуск 2/Под ред. П.М.Горева и В.В.Утемова. Концепт. 2014. Приложение N0 20. URL <http://ekonscept.ru/ext/61>. -Гос.рег.Эл. №ФС 77-49965.-^Ш304 -120 X.
3. Лисицкая, Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. -М.: Федерация аэробики России, 2003. -89с.
4. Освальд, К., Баско, С. Стретчинг для всех. -М.: Эксмо-Пресс, 2002. -125 с.