

## **Игровой стретчинг – как форма здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

*«Растяжки сопровождают нас всю жизнь. Рождение – это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела – растяжка. Растяжка – это гибкость, гибкость – это молодость, молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощённость, уверенность в себе».*

Е. И. Зуев «Волшебная сила растяжки»

В последнее время, наряду с другими проблемами, особенно актуальным является физическое воспитание детей. Перед образовательными учреждениями сегодня стоит 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.

Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач - охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса 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.

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

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

**Игровой стретчинг** – это оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом.

Дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. На занятии дается сказка-игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т. д.

### **Основные правила стретчинга:**

- разогрев перед упражнениями;
- медленное и плавное выполнение упражнений;
- «правило ровной спины» - следите за осанкой, т. к. сгорбленность уменьшает гибкость;
- спокойное дыхание;

- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

### **Основные принципы** выполнения упражнений игрового стретчинга:

*Наглядность.* Показ физических упражнений, образный рассказ. Показ упражнения педагогом или подготовленным ребёнком.

*Доступность.* Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному. Многие упражнения детям знакомы, но под другими названиями и выполняются в более медленном темпе.

*Систематичность.* Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

*Закрепление навыков.* Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Начинать выполнять упражнение необходимо с 4 раз, постепенно увеличивая количество повторов.

*Индивидуально-дифференциальный подход.* Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка. Требования к детям индивидуальные.

*Сознательность.* Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять. Для этого перед разучиванием упражнения объяснить детям: для укрепления каких мышц данное упражнение.

Структура занятий обусловлена возрастными закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка во время физических нагрузок, а также с учётом требований физиологии и гигиены физических упражнений. Каждая НОД состоит из трёх частей.

### **Структура занятия по игровому стретчингу.**

Основным заданием первой (вводной) части занятия является подготовка организма детей к выполнению интенсивных упражнений в последующей части занятия. Она заключается в несложном комплексе упражнений на координацию движений, внимание. Заканчивается вводная часть дыхательными упражнениями.

Во время второй (основной) дети закрепляют старые упражнения, а также учатся выполнять новые. В это время применяются упражнения стретчинга. Дети присаживаются на коврики, при этом необходимо контролировать сохранение правильной осанки при сидении (головка приподнята, спинка прямая, плечи опущены и слегка отведены назад). Наиболее эффективной считается поза ученика - поза сидения на пятках. Руки лежат ладонями вверх на бёдрах, локти отведены в сторону. Когда каждый ребёнок занял своё место, можно начать сюжетно-ролевую игру. Как правило, игры проводятся в виде сказочных путешествий (в джунгли, на морское дно, в зоопарк), дети сами могут придумывать различные истории, встречи с разными существами и животными, и по заранее подготовленному сценарию на основе сказки, также изображают различных сказочных персонажей и т. д.

В 3 (закljučающей) 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, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включаются в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать

напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме.

Упражнения стретчинга не требуют напряжения в отличии от обычных физических упражнений, направлены на профилактику деформаций позвоночника, укрепление связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

Методика игрового стретчинга состоит из целого ряда несложных упражнений, которые могут выполнить дети любого возраста. Именно поэтому она не имеет возрастных ограничений. Каждое упражнение носит законченную смысловую нагрузку, называется именем животного и выполняется согласно написанному сценарию.

Примеры упражнений игрового стретчинга.

#### **Упражнение «Дерево».**

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять прямые руки над головой – вдох.
- 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

#### **Упражнение «Дуб».**

И. п. - Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

#### **Упражнение «Звездочка».**

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

#### **Упражнение «Солнышко».**

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

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

#### **Упражнение «Веточка».**

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

- 1) На выдохе – поднять руки над головой.
- 2) И.п.

#### **Упражнение «Цапля».**

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.
- 2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.
- 3) И.п.

#### **Упражнение «Кошечка».**

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

#### **Упражнение «Рыбка».**

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И.п.

### **Упражнение «Змея».**

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

### **Упражнение «Гора». (3 варианта)**

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2) Выдох – и.п.

### **Упражнение «Волк».**

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.

2. Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

3. И.п.

### **Упражнение «Зайчик»**

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

2. Вернуться в и.п.

### **Упражнение «Медведь»**

И.п. сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2. Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

### **Упражнение Зернышко.**

И. п. Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище.

1. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

2. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.

### **Упражнение «Божья коровка».**

И. п. - сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх,

сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен,

руки отвести назад, и. п.

### **Упражнение «Коробочка с карандашами»**

И.п.: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты.

Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед.

Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног.  
Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и. п.

### **Упражнение Ходьба.**

И. п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (на предплечьях).

1. Тянуть носки на себя.

2. Вытянуть носки.

### **Упражнение на восстановление дыхания «Воздушный шарик»**

Занятия игровым стретчингом способствуют тому, что дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.