



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Крестово-Городищенский детский сад «Малыш»

Использование игрового стретчинга в оздоровительно – профилактической работе с детьми дошкольного возраста.

Инструктор по физо:
Шорникова Елена Владимировна, I категория



К современным оздоровительно – профилактическим методикам организации и проведения занятий относится «Детский фитнес». В последние годы наметилась тенденция развития различных направлений детского фитнеса.



Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами, телефонами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, и –как следствие –нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Главная задача взрослых – создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению детей, в том числе средствами фитнеса. Результаты научных исследований в сфере фитнеса убеждают в проявлении большого интереса специалистов к фитнес - культуре, ее проблематике, ценностям, нормам и идеалам, а также к концепции и развития детского фитнеса.



Детский фитнес — это одно из современных направлений оздоровительной гимнастики, которое представляет собой синтез музыки, ритмических движений, элементов акробатики, игровых видов спорта, общеразвивающих упражнений, восточных единоборств. Детский фитнес улучшает физическое состояние организма и его психоэмоциональное состояние, развивает физическую и умственную работоспособность, удовлетворяет потребность ребенка в двигательной активности.





На современном этапе **фитнес - технологии можно представить семью группами (Е.Г.Сайкина). Именно на этих направлениях оздоровительной физической культуры базируются и возникают различные фитнес - технологии.**

К первой группе фитнес – технологий относятся оздоровительные системы, имеющие корни в древневосточной культурной традиции (йога, цигун), а так же восточные боевые искусства (каратэ, ушу, айкидо и др.). К данной группе относятся такие программы как «Karate-kids», «Voks», «детское кудо» и др.

Ко второй группе фитнес – технологий относятся разного рода авторские оздоровительные методики (системы), известные чаще всего по имени их создателей, такие как: дыхательная гимнастика по методу А.Н.Стрельниковой, система Пилатес, калланетика и др. (Pilates kids, yoga-kids и др.).

В третью группу можно объединить различные оздоровительные системы, которые строятся на основе научных достижений и апробации на практике. Они связаны с использованием средств, отличных от традиционных (например: шейпинг, аэро-фитнес, изотон и др.). К данной группе относятся программы: Afro kids, Juniorfit, Dance kids.

К четвёртой группе относятся новые формы двигательной активности: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, фитбол и др.

К пятой группе относятся различные инновационные технологии и авторские программы, апробированные и пользующиеся популярностью. Среди них можно указать следующие программы и технологии: танцевально – игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе», «Фитбол-гимнастика», «Игровой стретчинг» и др.

Шестая группа представлена циклическими видами, среди которых: оздоровительная ходьба, оздоровительное плавание, велосипед, тренажёрные устройства и др.

К седьмой группе относятся спортивные и подвижные игры.

Игровой стретчинг

Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, связок и сухожилий, проводимые с детьми в игровой форме. Благодаря использованию игрового стретчинга увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены микро травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает напряжение мышц, одновременно повышая их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения.



Цель моей работы

гармоничное и всестороннее развитие детей посредством игрового стретчинга. Используя данную технологию, в работу вовлекается весь организм, включая психику, происходит расслабление и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на все органы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма.



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. Так же упражнения игрового стретчинга я использую во время прогулки, в спортивных развлечениях, в совместной и самостоятельной двигательной деятельности детей, включаю в ОРУ на занятиях по физической культуре.



Работа с родителями.

Для повышения качества выполняемых упражнений необходимо донести данную информацию родителям. Для этого я выкладываю небольшие консультации, фото и видео ребят в группах, на странице детского сада, в информационных уголках, в форме индивидуальных бесед. Особенно ценны задания на дом, где прописаны упражнения игрового стретчинга отдельно и в сюжетной связи, доступные для выполнения их с детьми в домашних условиях.



Оборудование



Фитнес-сказка «Утёнок КРЯК».

Упражнения

- «Змея»,
- «Рыбка»
- «Птица»,
- «Веточка»
- «Бабочка»,
- «Велосипед»
- «Ходьба»
- «Аист»



Терапевтический эффект

- Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад
- Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед
- Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног
- Укрепление и развитие стоп
- Упражнение для тренировки равновесия

A colorful illustration featuring four children and a teddy bear. The children are smiling and holding a large, curved banner. The background is a bright, sunny landscape with a rainbow, green hills, and a field of purple flowers. A butterfly is also visible near the bottom of the banner.

**«ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ –
ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ.
ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ –
ЗДОРОВАЯ – СТРАНА.»**

Давайте растить

детей здоровыми!





**Спасибо за
внимание,
будьте
здоровы!**