

*Агафонова Наталья Анатольевна*

заведующая

*Любивая Нина Николаевна*

старший воспитатель

*Чепурченко Наталья Николаевна*

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С ОВ №26 «Кораблик»

г. Губкин, Белгородская область

**ТЕХНОЛОГИЯ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА КАК СРЕДСТВО  
РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА МЕРОПРИЯТИЯХ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

*Аннотация:* в данной статье затронута проблема физического развития детей дошкольного возраста. Рассмотрены основные особенности технологии игрового стретчинга. Обобщен практический опыт применения технологии игрового стретчинга в дошкольном учреждении. Перечислены этапы и технологические блоки системы работы по использованию технологии игрового стретчинга.

*Ключевые слова:* технология игрового стретчинга, стретчинг, упражнения, дети дошкольного возраста.

В ходе мониторингового обследования по диагностике физической подготовленности детей В.Н. Шебеко, В.А. Шишкиной, Н.Н. Ермак было выявлено, что у 52% детей недостаточно сформированы навыки физического развития. Следовательно, нужны технологии, активизирующие интерес к двигательной активности у дошкольников, иные подходы к организации физкультурно-оздоровительной направленности.

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с

выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость... [2, с. 29].

Современные программные требования, предъявляемые к развитию двигательной сферы, нацеливают на обеспечение высокой двигательной активности с учетом качественного формирования основных и прикладных движений, воспитания нравственных, волевых и других личностных качеств.

Как показывает практический опыт, одним из возможных способов решения задач физического развития детей дошкольного возраста является насыщение в дошкольных учреждениях физкультурных занятий новыми, нетрадиционными формами и методиками, способствующими самореализации ребенка, раскрытию их индивидуальных двигательных способностей и возможностей.

Очень важно проводить комплекс занятий, игр и упражнений, направленных на развитие и совершенствование движений детей, используя при этом методику обучения, стимулирующую работу мышления, творческой активности, развития выносливости и гибкости.

Среди разнообразных инновационных технологий, существует технология игрового стретчинга А.Г. Назаровой, смысл которой заключается в совершенствовании физической подготовленности детей, как результата достижения такого состояния организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой [1, с. 20].

Стретчинг в переводе с английского означает «растяжка», «комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц».

Стретчинг возник в 50-е. годы в Швеции, но только спустя двадцать лет стал активно применяться в спорте и оздоровительной физической культуре. Эта методика заслужила широкое признание во всем мире, так как она построена с учетом всех знаний анатомии и физиологии.

Игровой стретчинг – это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников с 4-ех летнего возраста, включающая в себя специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме [1, с. 20].

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата, упражнениях по укреплению позвоночника и корригирующей гимнастики в сочетании с правильным дыханием и элементами релаксации.

В нашем дошкольном учреждении была проведена систематизация специальных упражнений данной технологии, которые проводятся в следующей последовательности:

1. Сосредоточение внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой.
2. Ознакомление детей с новыми движениями.
3. Совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов.
4. Достижение определенных навыков, качества и быстроты выполнения упражнений.
5. Осознание детьми результата в процессе выполнения физических упражнений разной сложности.

Также были разработаны основные технологические блоки с направленностью на развитие физических качеств дошкольников:

- 1) конспекты непосредственно образовательной деятельности;
- 2) конспекты развлечений;
- 3) комплексы упражнений утренней гимнастики;
- 4) комплексы подвижных игр;
- 5) комплексы гимнастики после дневного сна;
- 6) цикл консультаций и методических рекомендаций для педагогов.

Таким образом, в процессе проведения квест-игры «Путешествие веселых лягушат» ребята старшей группы познакомились с повадками лягушек, со способами их передвижения. Перед воспитанниками были поставлены проблемные ситуации: «Перепрыгни через канаву» (дошкольники выполняли прыжки в воду из глубокого приседа); «Лягушата на байдарках» (воспитанники выполняли упражнение для развития плечевых суставов и связок с гимнастическими палками).

Комплекс утренней гимнастики «Поход в зоопарк» был проведен в форме увлекательной игры-сказки. Сначала дети были озадачены: «Как страус закапывается с головой в песок?», «А можем ли мы как ежики свернуться в клубок?». Затем дошкольники осуществляли показ того или иного образа в двигательной деятельности. Построение комплекса предусматривало поочередное включение верхних и нижних групп мышц в работу, чередование напряжения мышц с их расслаблением, чередование противоположных движений (сгибание – разгибание, наклоны вперед, наклоны назад).

В ходе организации подвижных игр «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Самолет взлетает» дети принимали статичное положение в определенной позе для сохранения гибкости позвоночника и подвижности тазобедренных суставов.

Таким образом, разработанная система работы по использованию технологии игрового стретчинга привела к следующим результатам:

- дети стали более раскрепощенными, активными в ходе освоения специальных упражнений игрового стретчинга;
- научились держать осанку более естественной;
- проявлять скоростную выносливость;
- выполнять растяжку в наклоне назад, вперед и в бок;
- осваивать упражнения различной сложности.

***Список литературы***

1. Назарова А.Г. Игровой стретчинг: Методическое пособие для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / А.Г. Назарова. – СПб.: Типография ОФТ, 2005. – 20 с.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утвержден приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155. – 29 с.