

Сергеева Анастасия Камильевна

бакалавр, воспитатель

Кобелева Лариса Анатольевна

воспитатель

МДОУ «Д/С ОВ №27»

пгт Разумное, Белгородская область

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

Аннотация: в статье рассматривается игровой стретчинг как эффективная здоровьесберегающая технология в дошкольной образовательной организации. Цель работы – внедрение данной технологии в физкультурно-оздоровительный процесс детского сада. Авторы обосновывают выбор игрового стретчинга результатами мониторинга, выявившего низкий уровень развития гибкости у большинства воспитанников. Раскрыты задачи методики, её оздоровительное и психоэмоциональное воздействие. Описаны принципы организации занятий, структура (вводная, основная, заключительная части) и продолжительность. Отмечено положительное влияние регулярных занятий на осанку, гибкость, двигательную активность и уверенность детей. Материал адресован инструкторам по физической культуре и воспитателям ДОО.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, игровой стретчинг, дошкольное образование, физическое развитие, гибкость, осанка, профилактика плоскостопия, физкультурно-оздоровительная работа, игровая форма, ФГОС ДО.

Народная мудрость гласит: «Если вы не заботитесь о своём здоровье, оно вас потревожит». Сегодня педагогов и родителей всё больше беспокоит вопрос: как помочь детям вырасти здоровыми, сильными и выносливыми? К сожалению, статистика детской заболеваемости в России неутешительна. Уже в дошкольном возрасте значительно увеличивается количество отклонений в состоянии

здоровья, растёт число хронических заболеваний, ухудшаются показатели физического и психического развития.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) ставит перед педагогами важную задачу – формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью. Решение этой задачи невозможно без активного внедрения в практику дошкольных образовательных организаций *здоровьесберегающих технологий*.

Цель нашей работы заключалась во внедрении в образовательно-воспитательный процесс эффективных здоровьесберегающих технологий, обеспечивающих физическое, социально-эмоциональное и интеллектуальное благополучие воспитанников.

В практике физкультурно-оздоровительной работы детского сада широко используются различные здоровьесберегающие технологии: игровой стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая и дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, корригирующая гимнастика, самомассаж и точечный самомассаж.

По результатам мониторинга физической подготовленности в начале учебного года было выявлено, что у большинства детей средних, старших и подготовительных групп преобладает *средний и ниже среднего уровень развития гибкости*. В связи с этим в качестве основной здоровьесберегающей технологии нами был выбран игровой стретчинг.

Игровой стретчинг – это система естественных растяжек, направленных прежде всего на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет формировать и корректировать осанку, оказывает комплексное оздоровительное воздействие на весь организм. Упражнения вовлекают в работу не только мышцы, но и психику ребёнка, способствуют расслаблению, восстановлению и гармоничной настройке мышечных функций.

С помощью игрового стретчинга решаются следующие задачи.

1. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

2. Развитие психических процессов (воображения, внимания, памяти, мышления).
3. Создание устойчивого положительного психоэмоционального состояния.
4. Совершенствование деятельности органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем.
5. Воспитание эмоциональной выразительности, раскрепощённости и творчества в движении.
6. Обеспечение благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребёнка.
7. Развитие физических качеств: мышечной силы, подвижности суставов, скоростных, силовых и координационных способностей.

Помимо общего оздоровительного эффекта, регулярные занятия помогают детям лучше чувствовать и управлять своим телом, избавляют от комплексов, формируют внутреннюю свободу, уверенность и положительный образ «Я».

Обучение упражнениям игрового стретчинга происходит исключительно в игровой форме. Упражнения имеют образные, понятные детям названия («Кошка», «Жираф», «Бабочка», «Лягушка» и др.) и выполняются по ходу специально составленной или адаптированной сказки. Каждая сказка превращается в увлекательное путешествие, во время которого дети перевоплощаются в персонажей и выполняют упражнения под специально подобранную музыку (классическую и народную).

Сочетание динамических и статических упражнений, образно-подражательных движений позволяет эффективно развивать творческое и двигательное мышление, память, быстроту реакции, пространственную ориентировку и внимание. Упражнения выполняются без рывков и внешнего воздействия, в медленном, безопасном ритме, что делает методику максимально физиологичной.

Основные принципы организации занятий:

- наглядность;
- доступность;
- систематичность;

- сознательность;
- закрепление навыков;
- индивидуально-дифференцированный подход.

Дети должны чётко понимать, для чего нужны эти упражнения и какую пользу они приносят.

Структура занятия по игровому стретчингу включает три части.

1. *Вводная часть* – музыкальная разминка, подготавливающая организм к основной нагрузке.

2. *Основная часть* – рассказывание сказки, в ходе которой дети выполняют весь комплекс упражнений стретчинга. Упражнения охватывают все группы мышц, связаны единым сюжетом, сопровождаются соответствующей музыкой и мультимедийным сопровождением. В эту часть также включаются основные виды движений (лазание, прыжки, метание и др.), подвижная игра или тематический танец.

3. *Заключительная часть* – дыхательная гимнастика и релаксация для восстановления организма.

Продолжительность занятия составляет 25–35 минут в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности детей. Элементы игрового стретчинга успешно используются не только на физкультурных занятиях, но и во время утренней гимнастики, физкультурных досугов и праздников.

Вывод. Регулярные занятия по методике игрового стретчинга дают стабильные положительные результаты: дети реже болеют, значительно улучшается гибкость, формируется красивая осанка, повышается двигательная активность и уверенность в себе. Игровой стретчинг является эффективной и увлекательной здоровьесберегающей технологией, которую можно рекомендовать для широкого использования в дошкольных образовательных организациях.