(cc) BY

Сафонова Марина Юрьевна
педагог-психолог
Хан Светлана Федоровна
инструктор по физической культуре
МАДОУ «Д/С №47 «Лесовичок»
г. Старый Оскол, Белгородская область

КОНСПЕКТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ «ЖИВАЯ ПРИРОДА!» ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация*: статья посвящена образовательной деятельности в дошкольном учреждении по развитию физической и эмоционально-волевой сферы детей. По своей структуре статья представляет собой конспект рассматриваемой деятельности.*

Ключевые слова*: физическое воспитание, здоровьесберегающие технологии, детский фитнес, стретчинг.*

Пояснительная записка.

Двигательная активность – естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Прогресс человечества привел к тому, что наши дети испытывают дефицит двигательной активности, проводя большую часть времени в статичном положении (езда в автомобилях, автобусах, лифтах, сидение за телевизорами, компьютерами). Он приводит к изменению функций всех систем органов и заболеваниям, в особенности, сердечно-сосудистой системы. Активное движение – признак здорового образа жизни.

Главная задача родителей, педагогов – создать для ребенка все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Занятия детским фитнесом позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

На занятиях используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий: стретчинг (упражнения направленные на развитии гибкости всего тела), ритмопластика, аэробика, дыхательная гимнастика, гимнастика ортопедическая (для лечения и профилактики плоскостопия), технология музыкального воздействия.

Детский фитнес положительно влияет на ребёнка: даёт детям представление о хореографии, гимнастике, акробатике; дисциплинирует и организовывает; воспитывает культуру эмоций; формирует и сохраняет правильную осанку ребёнка, укрепляет мышечный корсет; развивает гармоничное телосложение, выносливость, артистизм; укрепляет здоровье; участвует в эстетическом развитии и самоопределении дошкольника; прививает интерес к занятиям, любовь к спорту; развивает и тренирует психические процессы; развивает мелкую и крупную моторику (при использовании нетрадиционных методов).

Выделяют следующие основные направления детского фитнеса: ритмическая гимнастика – движения выполняются под музыкальное сопровождение, дети учатся их исполнять в такт музыки; зверобика – это направление подходит для детей до 3 лет (младший дошкольный возраст), воспитанники повторяют за педагогом упражнения, которые копируют повадки животных; логоритмика – здесь выполняются упражнения и одновременно произносятся звуки, стихотворения небольшого размера, происходит тренировка речевого аппарата, развивается физическая сила, выносливость и правильное дыхание; фитбол-гимнастика – подобранные преподавателем движения снимают напряжение с позвоночника, тренируют мышцы спины, брюшного пресса и таза, упражнения выполняют с помощью специального мяча – фитбола; стэп-аэробика – упражнения делают под ритмическую музыку для развития и укрепления крупных мышц, они

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

выполняются непрерывно, развивая выносливость и координацию движений; игровой стретчинг – в форме игры педагогом даются упражнения на растяжку разных мышц, связок, сухожилий, упражнения увеличивают подвижность суставов, эластичность и гибкость мышц, тем самым уменьшается риск травм.

Обязательным условием на занятиях фитнесом является музыкальное сопровождение. Музыка позволяет гармонично развивать способности дошкольника, развивает выразительность и осмысленность исполнения ритмических движений, тренирует память и внимание. Дети любят заниматься под музыку, это улучшает их настроение и тренировки проходят практически незаметно. Воспитанники учатся координировать упражнения согласно ритму, такту и настроению музыкальных композиций. Музыкальное сопровождение – это методический способ, который ускоряет формирование и обогащение навыков и вызывает адекватную двигательную реакцию. Та или иная музыкальная композиция имеет определенные компоненты музыкальной выразительности. К ним принадлежит мелодия, темп, динамические оттенки, ритм, метр, структура музыкального произведения.

Стретчинг растягивает мышцы, при этом не травмирует их. Самым важным для стретчинга является плавное выполнение движений, без рывков, поэтому используется спокойная музыка для занятий.

Рекомендуемые упражнения для использования:

«Дерево». И. п.: пятки рядом, носки смотрят в стороны, руки вдоль тела. Подняться на пальцы, поднять руки, занять и. п.

«Звезда». И. п.: пятки рядом, носки смотрят в стороны, руки вдоль тела. Поднять руки в стороны, зафиксировать положение 2–3 секунды, занять и. п.

«Ракета». И. п.: ноги на уровне плеч, стопы параллельны, руки вдоль тела. Поднять руки, сесть, при этом пятки должны быть на полу, встать и руки опустить.

«Кольцо». И. п.: лечь спиной вверх, обхватить щиколотки ног. Поднять голову, приподнять плечи, грудь и, по возможности, живот от пола, занять и. п.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

«Цапля». И. п.: лечь спиной вверх, руки вдоль тела, ноги выпрямить. Согнуть одну ногу, стопа на полу, занять и. п. Поменять ногу.

Модель образовательной деятельности: игровой стретчинг.

Цель: Повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, используя элементы детского фитнеса.

Задачи:

− содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему, улучшать обменные процессы в организме.;

− укреплять силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, формировать правильную осанку;

− развивать физические качества: координацию и гибкость способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма;

− формировать навыки произвольной организации движений (в пространстве собственного тела);

− вызывать у детей положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.

ХОД занятий.

Дети входят в зал, занимают места на гимнастических ковриках.

Инструктор: «Здравствуйте ребята, сегодня мы с вами пойдем гулять в необыкновенный лес, и познакомимся с животными, птицами, насекомыми. Юные следопыты вы готовы?»

Дети: «Конечно готовы!»

Инструктор: «Послушайте как поют птички (звучит музыка «звуки природы»), солнышко встало, а вот и кошечка вышла погулять, потянулась».

− 1 упражнение «Дерево». И. п.: пятки рядом, носки смотрят в стороны, руки вдоль тела. Подняться на пальцы, поднять руки, занять и. п.

Инструктор: «Кошечка на лапки опустилась».

− 2 упражнение «Кошка». И. п.: упор стоя на коленях. 1 – поднять голову, максимально прогнуть спину. 2 – опустить голову, выгнуть спину.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Инструктор: «Вдруг прибежала мышка, по сторонам посмотрела, кошку увидела, испугалась».

– 3 упражнение. И. п.: упор на коленях, повороты головы в стороны.

– 4 упражнение. И. п.: упор на коленях.1 – сед на пятки. 2 – вытянуть руки вверх, занять и. п.

Инструктор: «Наша кошечка – добрая, мышку не обидела, а наоборот с ней подружилась».

– 5 упражнение. И. п.: упор на коленях, потянуться вперед одной рукой, другой рукой.

Инструктор: «Мышка убежала, а кошечка пошла дальше гулять. Пришла она к озеру, и решила искупаться»

– 6 упражнение «Ныряние». И. п.: Сед на пятках, прямые руки поставить на пол перед коленями, пальцы вперёд. 1 – прямые руки тянуть вперёд, грудь опустить к полу, таз вверх. Голова поднята. 2 – медленно и. п.

– 7 упражнение «Кошка сушит лапки». И. п.: упор на коленях. Поочередно поднимать правую ногу и левую руку, и наоборот.

Инструктор: «Собачка прибежала».

– 8 упражнение «Собака». И. п.: сед на пятках. Руки в упоре сзади. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону. 1 – выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время. 2 – и. п.

Инструктор: «Решили они на качелях покататься».

– 9 упражнение «качели» И. п.: лёжа на животе, руки за спиной, кисти в замок на крестце. Ноги вместе, носки оттянуть. 1 – поднять голову, грудь и ноги, максимально прогнуться. Покачаться на животе. 2 – и. п.

Инструктор: «А на полянке бабочки летают».

– 10 упражнение: «Бабочка». И. п.: сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести. Руками обхватить стопы. Спина прямая. 1 – опустить развёрнутые колени до пола. Задержаться. 2 – поднять колени.

Инструктор: «Посмотрите дети, муравейник какой большой, кто это там лежит, лапками теребит? Это жучок перевернулся, и встать не может».

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– 11 упражнение. «Жучок» И. п.: лёжа на спине, поднять руки, ноги. Выполнять разноимённые сгибания, разгибания рук и ног «Жук шевелит лапками».

Инструктор: «А вы видели змейку, вон там в траве смотрит по сторонам».

– 12 упражнение. «Змея» И. п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. 1 – медленно подняться на руках, одновременно прогнуться (повернуть голову вправо-влево). 2 – медленно вернуться в и. п.

Инструктор: «Сколько всего интересного можно увидеть на земле! Но послушайте как поют птички, на небо посмотрите стайка птичек летит».

– 13 упражнение. «Птица». И. п.: сед, ноги врозь. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»). 1 – поднять руки вверх «взмахнуть» и опустить вниз. 2 – наклон вперёд, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать пола. 3–4 – и. п.

Инструктор: «Ласточки прилетели, гнездышко свели, и сели».

– 14 упражнение. «Ласточка» И. п. встать на одну ногу, наклонить корпус, вторую ногу держать на весу, руки прямые в сторону.

Инструктор: «Аист стоит, не качается»

– 15 упражнение. «Аист». И. п.: основная стойка. 1 – стоя на одной прямой ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки развести в стороны или поставить на пояс. Задержаться. 2 – и. п.

Инструктор: «Страус – заморская птица, всего боится! Увидела кошку – голову в песок, увидела мышку – голову в песок, собачку увидела – тоже в песок. Вот такая трусиха!».

– 16 упражнение. «Страус». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены. 1 – не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади. Задержаться. 2 – и. п.

Инструктор: «Ребята вот и закончилась наша прогулка. Вам понравилось?

Дети: «Да, да очень понравилось!».

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Инструктор: «А сейчас мы проверим, покажите мне пожалуйста любое животное или насекомое, птицу которое вам запомнилось лучше всего».

(Дети делают упражнения на выбор).

Инструктор: «Какие вы молодцы, вижу и кошечку, и жучка, и много птичек разных. Давайте все вместе соберемся в большой круг, сегодня мы не только совершили веселую прогулку, но и хорошо поработали. А сейчас мы с вами закончим нашу встречу веселым спортивным танцем!»

Звучит музыка: все танцуют!

Заключение.

Оценить продуктивность данной методической разработки можно по следующим выводам:

1. У детей, занимающихся детским фитнесом, наблюдается снижение заболеваемости ОРВИ.

2. Дети стали более раскрепощенными, эмоциональными. С удовольствием занимаются не только детским фитнесом, но и физкультурой.

3. Гиперактивные дети стали более внимательными и научились концентрировать свое внимание на более длительное время.

4. Родители отметили, что у детей повысился интерес к здоровому образу жизни. И, что немало важно, дети вовлекли в данный процесс своих родителей.

Данную методическую разработку по игровому стретчингу можно использовать полностью или частично на занятиях по физической культуре в ДОУ. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития физических качеств – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Список литературы

1. Тренировка для детей фитнес [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://dvdfootball.ru/trenirovka-dlya-detey-fitnes/ (дата обращения: 23.11.2020).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)