(cc) BY

Бушуева Лилиана Алексеевна
воспитатель
МБДОУ «Новоторъяльский
Д/С «Улыбка»
п. Новый Торъял, Республика Марий Эл

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОСТРЕТЧИНГА

Аннотация*: в статье рассматривается вопрос о возможностях использования оздоровительной методики игрового стретчинга в работе с детьми дошкольного возраста, основанных на применении упражнений, игр, движений. Автор отмечает, что данная методика направлена на укрепление скелетно-мышечной и других систем организма, профилактику плоскостопия, нарушений осанки, оказывая оздоровительное воздействие на весь организм через творческое погружение детей в игровые образы.*

Ключевые слова*: игростретчинг, дошкольный возраст, здоровый образ жизни, психические процессы, оздоровительная технология.*

«До тех пор, пока позвоночник гибкий, человек молод, но как только исчезает гибкость – человек стареет» – говорят индийские йоги. И действительно, ни сила, ни выносливость, ни быстрота не снижаются с возрастом так сильно, как гибкость. Но как же сохранить гибкость, как развить ее в любом возрасте? И как сохранить здоровье смолоду?

Проблема сохранения здоровья детей в настоящее время имеет тенденцию к нарастанию. Местом формирования здоровья ребенка-дошкольника сегодня, к сожалению, является не семья, где опыт родителей часто недостаточен, и не медицинские учреждения, занимающиеся болезнями и больными детьми, а система образования с внедрением большого арсенала здоровьесберегающих технологий. Использование здоровьесберегающих технологий представляет собой систему мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей. Она включает методы, приемы и способы решения задач здоровьесбереже-

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

ния, их реализацию с целью становления осознанного отношения детей к здоровью и жизни человека, к своему организму, формирования знаний о здоровье, а также умений сберегать, поддерживать и сохранять его. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление систем организма. Поэтому важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Цель использования игростретчинга – реализация игровых возможностей в целях оздоровления и всестороннего развития дошкольника.

Задачи:

– сохранять и укреплять здоровье воспитанников через технологии сохранения и стимулирования здоровья, в частности «игрового стретчинга;

– укреплять костно-мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую систему, повышать функциональную деятельность органов и систем организма;

– создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей, свободы и творчества в движении;

– развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, выносливость, гибкость;

– развивать психические качества: внимание, память, воображение, восприятие, умственные способности.

Психологами доказано: то, что нравится, легко разучивается и надолго запоминается. Занятия игровым стретчингом развивают общую координацию, гибкость тела, подвижность суставов, позвоночника, образность мышления, укрепляют сердечно-сосудистую систему, вносят разнообразие в занятия физической культурой, а использование музыки способствует сосредоточенности на выполнении упражнений, возможностях своего организма, придает эмоциональную насыщенность занятиям. Занятия игростретчингом помогают творчески реализовать потребность в движениях, ведь разнообразие образных движений позволяет развивать не только гибкость, правильную осанку, но и мускулатуру, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и пры-

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

гучесть, стимулируют память, внимание, образное мышление и воображение ребёнка. Для активных и гиперактивных детей такие занятия хорошее средство для развития умения управлять своим телом и своей энергией, умения расслабляться. Для тихих и пассивных детей – развивать умение проявлять инициативу, не бояться проявить свои эмоции, быть решительными.

В нашей группе занятия игростретчингом были внесены в режим дня со средней группы как дополнительная образовательная деятельность раз в неделю после дневного сна. Также элементы игростретчинга использовались во время выполнения утренней гимнастики, физкультминуток, физкультурного занятия, гимнастики после сна, знакомые движения применялись детьми в самостоятельной игровой деятельности, во время прогулок, в спортивных развлечениях, подвижных играх. Перед началом учебного процесса с родителями прошло родительское собрание на тему «Что такое игростретчинг?», где родители ознакомились с данной оздоровительной методикой, ее влиянием на организм ребенка, с приобретением коврик для занятий. Также было проведено анкетирование родителей об их отношении к здоровому образу жизни, образу жизни семей, где растут воспитанники. Анализ родительских анкет показал, что 70% семей считают образ жизни своей семьи здоровым, 100% родителей считают нужным проводить оздоровительные мероприятия, в частности занятия игростретчингом.

Выстраивая занятия по игростретчингу, учитывались и соблюдались следующие принципы:

– наглядность – показ физических упражнений, образный рассказ, сказка.

– доступность – обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

– систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

– закрепление навыков – многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

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

– индивидуально-дифференциальный подход – учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

– сознательность – понимание пользы упражнений, потребность их выполнять.

Во время проведения занятий дополнительной образовательной деятельности соблюдалась структура занятия. В вводной части использовались разные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на координацию движений, ориентацию в пространстве, развитию внимания, упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения.

В основной части происходило обучение и закрепление выполнения образных упражнений на различные группы мышц по сказкам, игровым сюжетам. Дети слушали сказку в определенных позах (индеец, Петрушка, сфинкс, на солнышке), по остановке сказки выполняли упражнения на различные группы мышц из разных исходных положений.

Заключительная часть занятия направлена на расслабление и релаксацию детей, подготовку организма ребенка к плавному переходу на другие виды деятельности. Чаще всего применялось любимое детьми упражнение «Зародыш – могучий дуб».

Благодаря тому, что упражнения игрового стретчинга проходят в игровой форме, тем самым они становятся интересны и привлекательны для детей, и дети часто переносят их в свою повседневную жизнь. Эти упражнения должны лишь целенаправленно организовываться педагогом, который продумывает формы и виды деятельности и осуществляет ее корректировку.

Кроме диагностики с родителями проводились консультации, индивидуальные беседы, оформлялись буклеты и папки – раскладушки, выкладывались фотографии выполнения упражнений детьми в групповой чат. Некоторые родители получали задания на дом с инструкцией по выполнению и закреплению упражнений в домашних условиях.

Для педагогов также было организовано ознакомление с технологией игростретчинга на педсовете, на открытых просмотрах занятий с включением упражнений данного вида.

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

Игровой стретчинг – это уникальная методика, включающая в себя интеллектуальное развитие, развитие коммуникативных навыков, приобщение детей к самосовершенствованию своего тела, развитие творческой личности, совершенствование психических процессов, формирование привычки здорового образа жизни и многое другое.

Я считаю, что педагоги, занимающиеся физическим развитием детей дошкольного возраста, обязаны иметь чёткие позиции в отношении к собственному здоровью, искать действенные способы своего оздоровления. Еще быть убеждёнными в значимости физической культуры как одной из задач и важнейшего средства разностороннего развития личности, а также систематически заниматься оздоровительными видами физических упражнений, вести здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие / Л.В. Гаврючина. – М.: Сфера, 2008.

2. Колосовская О.В. Игровой стретчинг: сборник упражнений, игр, сказок / О.В. Колосовская, А.И. Константинова. – СПб, 1993.

3. Назарова А.Г. Игровой стретчинг: методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб, 2005.

4. Назарова А.Г. Игровой стретчинг / А.Г. Назарова. – СПб, 2017.

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