

Хижковая Светлана Ивановна

воспитатель

Заречная Светлана Сергеевна

воспитатель

МБДОУ «Краснояружский Д/С «Солнечный»

п. Красная Яруга, Белгородская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ НАВЫКОВ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

***Аннотация:** в статье рассматривается применение игрового стретчинга в дошкольной образовательной организации как эффективного средства формирования у детей навыков правильной осанки. Описаны основные принципы и формы проведения занятий в игровой форме, адаптированные для дошкольников. Приведены примеры упражнений и их влияние на развитие мышечного корсета и осознанного контроля позы. Показана значимость раннего формирования осанки для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.*

***Ключевые слова:** игровой стретчинг, дошкольная образовательная организация, формирование осанки, навыки правильной осанки, физическое развитие дошкольников, здоровьесберегающие технологии, профилактика нарушений осанки.*

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из важнейших задач нашего времени. Проблема раннего формирования культуры здоровья и здоровьесбережения является приоритетным направлением в системе дошкольного образования РФ.

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими фактами. На здоровье детей влияют как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические условия, такие как: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; электронно-лучевое и «металло-звуковое» облучение детей (компьютер-

ные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов); образ жизни, который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья; отклонения в опорно-двигательном аппарате (нарушение осанки, плоскостопие).

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы дошкольных и школьных учреждений, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, так как от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки ЗОЖ в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Игровым стретчингом называется метод, с помощью которого можно легко и эффективно развить подвижность мышц тела, суставов, не опасаясь переломов. Иными словами, это способ, позволяющий естественным путем растянуть мышцы, так же он позволяет выделить ту или иную группу мышц и тренировать лишь ее.

Выполнение заданий игрового стретчинга позволяет обеспечить целенаправленное воздействие на опорно-двигательный аппарат без принуждения. Мотивация дошкольников при этом формируется на проявленном интересе к необычным видам физических нагрузок. Дети с большим удовольствием повторяют и запоминают упражнения игрового стретчинга.

Используемый в ДОО игровой стретчинг в комплексе с другими технологиями в итоге помогает укрепить детский позвоночник и формирует у ребенка стойкую мотивацию к двигательной активности и утолении «двигательного голода», и, как следствие, стремления к здоровому образу жизни, интересу к занятиям спортом.

Игровой стретчинг в режимных моментах проходит в форме тематической или сюжетно-ролевой игры, которая состоит из взаимосвязанных упражнений, заданий, игровых ситуаций, игр, которые подобраны таким образом, чтобы содействовать решению развивающих и оздоровительных задач. В процессе игро-

вого стретчинга широко применяется метод аналогий с растительным и животным миром (двигательная имитация, поза, образ), а также метод театрализации, где режиссером выступает педагог, который, используя игровую атрибутику, способствует раскрытию оздоровительных и творческих возможностей подоснования каждого дошкольника. Комплекс упражнений «Игровой стретчинг» для детей дошкольного возраста во время утренней гимнастики, который формирует у детей устойчивый интерес к освоению новых движений, создает веселое настроение, дает почувствовать радость движения, воспитывает желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений, воспитывает интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

В начале утренней гимнастики детям даются задания на растяжку в виде игровых упражнений «Грустный и веселый», «Холодно-жарко», «Гномы и великаны». Данные упражнения позволяют «настроить» чувства, т.е. подготовить детей эмоционально к предстоящему занятию при помощи «эмоциональной разминки». Эти упражнения учат детей «вслушиваться» в ощущения, возникающие в мышцах при выполнении физических упражнений, наслаждаться этими ощущениями, запоминать их, дают образное представление о формах движения, выражающих эмоциональное состояние души.

Использование упражнений игрового стретчинга на физкультурных занятиях стали носить целенаправленный, системный и последовательный характер. Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В вводной части дети выполняют упражнения: наклоны, махи, прыжки для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. Во второй (основной) части переходят к игровому стретчингу с целью улучшения осанки, координации движений и умением владеть своим телом. В третьей (заключительной) части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки. Этому соответствуют упражнения на релаксацию, выполняемые в игровой форме.

Внедрение игрового стретчинга во время проведения прогулки не должно оставаться без внимания. Одна из составляющих проведения прогулки – это подвижная игра. Подбор подвижных игр осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий игрового стретчинга.

Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности. Для этого мы использовали сюжетные сказки с элементами игрового стретчинга.

Сюжетные сказки с элементами игрового стретчинга способствуют сохранению гибкости тела, правильной осанки а, следовательно, здоровья и хорошего расположения духа в игровой форме привычной для детей. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетной сказки, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

Так же использование художественного слова для гимнастики после сна и во время закаливания позволяет поднимать настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений игрового стретчинга, укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуется и развивается координация движений. Дети быстро и с удовольствием запоминают короткие затейливые стихотворения и заучивают их наизусть, а значит развивают память и мышление.

Работая в данном направлении, можно с уверенностью сказать, что применение игрового стретчинга в режимных моментах способствует формированию

у детей дошкольного возраста с нарушением осанки и опорно- двигательного аппарата интереса к физической активности.

Список литературы

1. Назарова А.Г. Игровой стретчинг : методическое пособие по оздоровлению детей дошкольного и младшего школьного возраста / А.Г. Назарова. – СПб.
2. Рунова М.А. Диагностические тесты / М.А. Рунова. – М., 2004.
3. Горбатенко О.Ф. Комплексные занятия с детьми среднего и старшего дошкольного возраста / О.Ф. Горбатенко.
4. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг / Е.В. Сулим. – М., 2012.