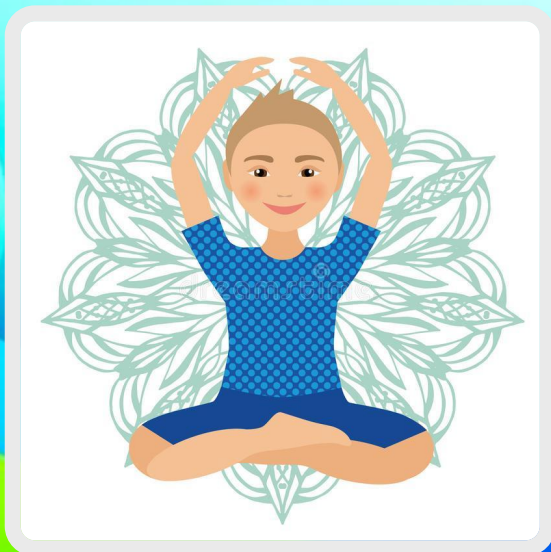


# «Игровой стретчинг как вид педагогической технологии сохранения и стимулирования здоровья»



Латина Елена Владимировна  
Инструктор по физической культуре  
МБДОУ д\с № 47  
Город Арзамас

- Актуальные проблемы детского здоровья
  - Гиподинамия
  - нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения
  - Детские стрессы нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе
  - Тревожность
  - недостаток эмоциональной поддержки в детском саду, эмоциональной поддержки в семье, информации

- **Негативные факторы, влияющие на здоровье детей**
  - стрессовая педагогическая тактика ( стресс ограниченного времени )
  - интенсификация учебного процесса
  - ( увеличение напряженности и производительности )
  - нерациональная организация учебной деятельности
  - ( в том числе физкультурно - оздоровительная работа )
- **низкая информированность педагогов и родителей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей**

# Что такое стретчинг?



Стретчинг - способ улучшения гибкости.

Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность.

Стретчинг снижает мышечное напряжение, обладает психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия.



# Цель включения стретчинга в физкультурно-оздоровительную деятельность

Создание условий для  
гармоничного нервно-  
психологического развития,  
высокой умственной и  
физической работоспособности



## Задачи

- ✓ Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
- ✓ Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость; скоростные, силовые и координационные способности.
- ✓ Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
- ✓ Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.
- ✓ Создавать условия для положительного психо-эмоционального состояния детей.
- ✓ Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении



# Чем полезен стретчинг?

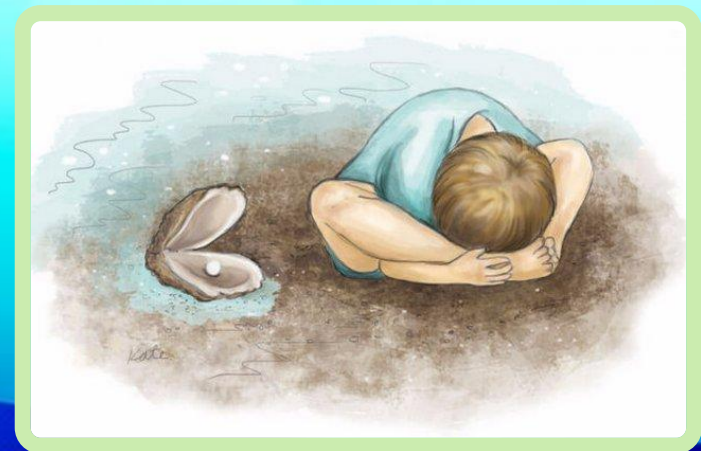


- ❖ отсутствие травм;
- ❖ - статическое растягивание, значительно улучшает гибкость;
- ❖ - улучшается подвижность суставов;
- ❖ - снимает мышечное напряжение;
- ❖ - во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма;
- ❖ - способствует лучшей координации движений, повышает способность двигаться;
- ❖ - появляется артистизм
- ❖ - улучшает самочувствие и поднимает настроение;



# Принципы стретчинга

- Прежде, чем начать растягивать мышцы, следует дать легкую кардионагрузку. Так мышцы проснутся и разогреются.
- Дышать надо спокойно. Если больно или некомфортно, и дыхание становится очень частым или прерывистым, надо ослабить давление или прекратить выполнение упражнения.
- Никогда не растягивать мышцы или суставы до чувства боли — это может вызвать повреждение связок.
- Выполняя упражнение, фокусировать свое внимание на той группе мышц, которую растягиваем.
- Все упражнения должны быть плавными. Никогда не торопиться, иначе можно получить травму.
- Включать растяжку можно как в НОД, так и выполнять отдельные упражнения в течение дня.
- В статичных позах необходимо задерживаться на 3-10 сек..





# Этапы внедрения стретчинга

## Анализ

- исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников
- валеологических умений и навыков
- здоровьесберегающей среды

## Организация

- здоровьесберегающего образовательного пространства
- установление контактов с социальными партнёрами ДОУ

## Освоение

- педагогами ДОУ методик и приёмов
- работа валеологической направленности с родителями ДОУ

## Внедрение

- разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей
- разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья взрослых



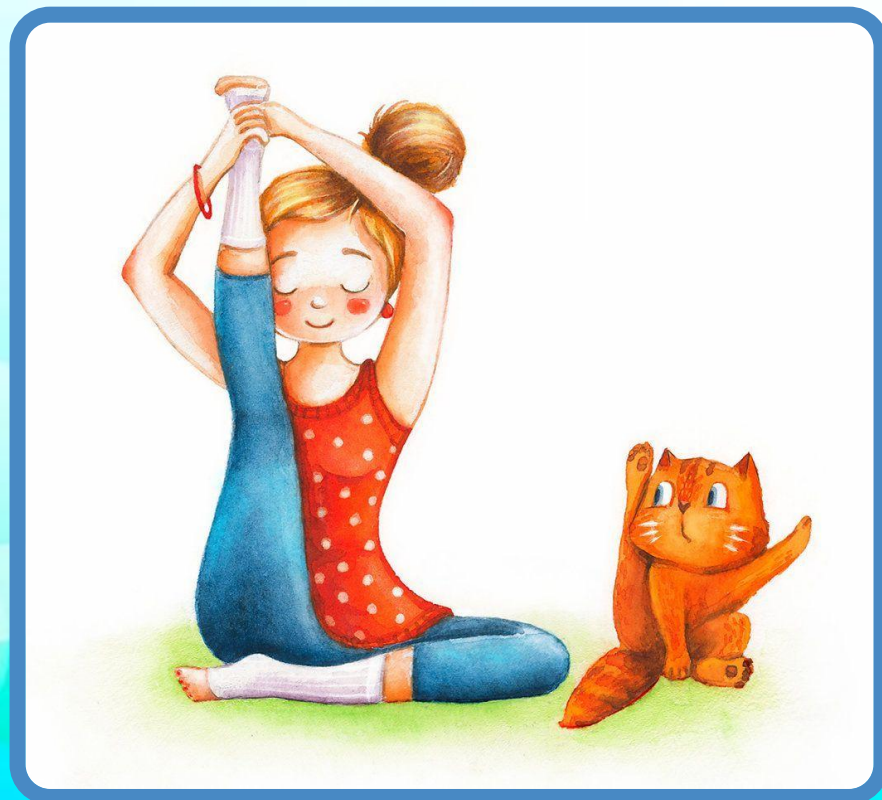
- Стретчинг повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей.
- Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения.
- Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.
- Занятия игровым стретчингом помогут ребенку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

- Так же в игровом стретчинге можно применять мячи, гантели (детские), упражнения с предметами, в парах или на гимнастической стенке. Дополнительный инвентарь так же интересен детям, что не мало важно в тренировочном процессе.

- Упражнения в стретчинге не сложные и дети с лёгкостью с ними справляются конечно с коррективами инструктора. Стретчинг раскрепощает детей, делая их открытыми и жизнерадостными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие.







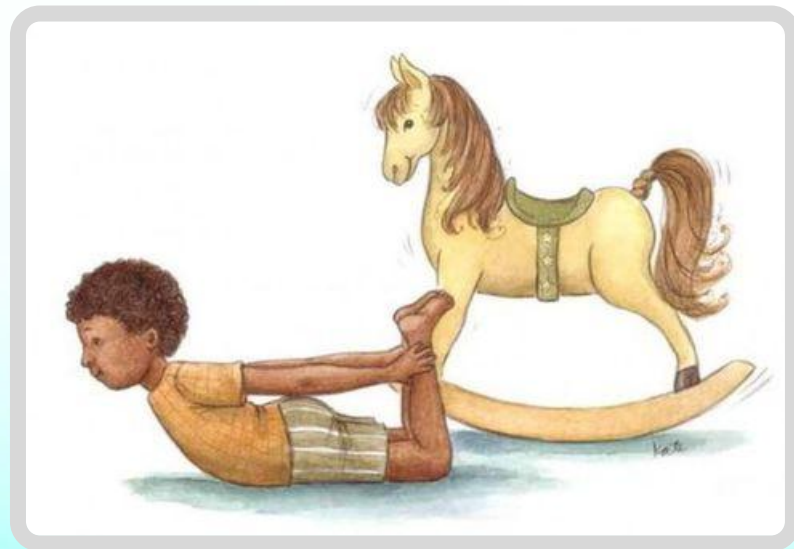
- Занятия по методике стретчинга проводятся в виде сюжетной или тематической игры, в которую входят 8 – 9 упражнений на различные группы мышц.
- Упражнения стретчинга носят имитационный характер.
- упражнения, подобраны таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.
- С подражания образу начинается познание ребенком техники движений.



Для поддержания интереса, разнообразия упражнений можно использовать стихи, загадки, речевки.

Тихая мелодичная музыка обладает седативным (успокаивающего действия, способствующего развитию процессов торможения) действием и нормализует функции сердечно-сосудистой системы.

Ритмичная музыка вызывает повышение тонуса скелетной мускулатуры оказывает благоприятное влияние на деятельность внутренних органов и систем. Мажорные мелодии придают человеку бодрость, улучшают самочувствие, психоэмоциональное состояние.



# Время проведения в режиме дня

Режимный момент	Дозировка	Периодичность
утренняя гимнастика	2 – 3 упр.	через день
	5 – 6 упр.	1 раз в 2 недели
НОД	8 – 9 упр.	1 раз в 2 недели
физкультминутка	1 – 2 упр.	ежедневно
Гимнастика после сна	2 – 3 упр.	ежедневно
СДД	по желанию	ежедневно

# Ожидаемый результат

- Игровой стретчинг окажет положительное влияние на:
  - снижение показателей сезонных заболеваний;
  - возрастание показателей физического развития;
  - увеличение двигательной активности детей;
  - снижение уровня тревожности;
- приобретение воспитанниками социального знания:
  - о ценности здоровья,
  - о здоровом образе жизни,
  - о гигиенических навыках.



## Литература:

- ❑ Растяжка для всех стретчинг Эстефания Марттинес Нуссио. Москва – Санкт-Петербург «Диля» 2007
- ❑ Стретчинг для здоровья суставов Фан Чжиюн. Ростов-на-Дону Феникс 2004
- ❑ Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг» -ТЦ «Сфера», М.: 2010
- ❑ А. Г. Назарова «Игровой стретчинг» «Типография ОФТ», Спб.:2005
- ❑ Л. Д. Назаренко Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002
- ❑ О.А. Волков, Е.А. Волкова «Веселая йога: специально для детей» «Феникс», Ростов н/Д: 2008
- ❑ А.А. Липень «Детская оздоровительная йога» «Питер Пресс», Спб.: 2009