«Игровой стретчинг в детском саду»

Консультация для родителей

Подготовил:

инструктор ФК

Крамская Е. О

В настоящее время в современном дошкольном образовании одним из главных направлений является физическое воспитание. Хорошее физическое развитие и крепкое здоровье являются основой развития гармоничной личности, на воспитание, которой нацелено наше общество. Воспитание ребёнка, как личности, начинается с дошкольного возраста. Именно в этот период жизни ребёнка, от рождения до семи лет, происходит интенсивное физическое и психическое развитие. В этом возрасте необходим правильный подход к организации физического воспитания дошкольника, педагогам и родителям следует контролировать двигательный режим, который является необходимым условием здорового физического и психического состояния ребенка в течение дня. Так же необходимо отметить, что физическое воспитание неотрывно связанно с интеллектом: чтобы трудиться умственно, нужно затратить некоторое количество физических сил. Ребенок, правильно воспитанный физически, более требователен к самому себе, у него появляется чувство товарищества и принадлежности к коллективу. Физическое развитие — это не только укрепление воли, но и совершенствование силы ребёнка. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении должно проводиться комплексно с занятиями физкультурой и спортом в семье. Это сделает ребёнка более подготовленным к труду и жизни, устойчивым к заболеваниям, повысит интерес к занятиям

физкультурой. Совместное развитие ребенка в семье и дошкольном учреждении позволит усовершенствовать его двигательные навыки.

Двигательный режим в детском саду включает в себя не только организованные физические занятия, но и свободную двигательную деятельность во время прогулок и игр: бег, прыжки, подвижные игры и так далее. Форма и способы работы по организации двигательного режима детей в дошкольном учреждении может быть различная. Одна из современных форм физического воспитания, которая может быть использована в дошкольных учреждениях - это стретчинг

Стретчинг - это система физических упражнений на растяжку мышц тела, что делает мышцы гибкими и эластичными. При правильном и методически грамотном подходе, занятия по системе стретчинг оказывают благотворное влияние на организм человека. В первую очередь улучшается настроение. А это основа успешного дня. Также регулярные занятия стретчингом позволяет снять болевые ощущения, убирает мышечное напряжение и нервные блоки за счёт того, что во время занятия мышцы напрягаются и расслабляются. Согласитесь, что лучше проделать комплекс не обременительных физических упражнений, чем пить лекарство. Но если во время выполнения упражнений возникают болевые ощущения, то упражнение нужно немедленно прекратить. Боль – это признак того, что упражнение выполняется не правильно.

В наше время гиподинамия становится привычным образом жизни современного человека. Причем в зоне риска находятся и дети разных возрастных категорий. Всё больше времени дети проводят за компьютером или перед телевизором. Чтобы изменить образ жизни, начать двигаться, заинтересовать детей занятиями физкультурой и спортом, можно начать с занятий стретчингом всей семьёй. Упражнения на растяжку мышц стимулируют сердечно-сосудистую систему, улучшают кровоток, помогают предотвратить атеросклероз, гипертонию, тромбоз. Для начала заниматься можно не вставая со стула или кресла. Просто потянитесь, прогните спину, вытяните ноги, напрягая и расслабляя мышцы. Вскоре после этого вам захочется заняться этим видом физической нагрузки всерьёз. И вы будите получать удовольствие от занятий. Ещё одно достоинство стретчинга в том, что не требуется специальное помещение и оборудование.

Стретчинг помогает сформировать красивую правильную осанку, придать грациозность движениям, что важно не только для детей, но и для взрослых. Кроме того эти упражнения направлены на профилактику сколиоза и других заболеваний позвоночника, стимулируют нервную систему, помогают в укреплении мышц и связок. Стретчингом можно заниматься, не зависимо от возраста, если нет медицинских противопоказаний. Не смотря на кажущуюся

простоту и лёгкость физических упражнений стретчинга, это серьёзная физическая нагрузка. Перед началом занятий обязательно нужно посоветоваться с врачом. Это обязательное условие для всех: и взрослых, и детей. На протяжении всего занятия педагог должен внимательно наблюдать за самочувствием детей, следить за их осанкой. Дыхание должно быть ровным, спокойным. Если дыхание сбивается, то занятие нужно прекратить, дать возможность детям отдохнуть. Также необходимо правильно подбирать и дозировать упражнения, нагрузка должна равномерно распределять по обеим сторонам тела детей. Перед занятием проводят разминку для разогрева всех групп мышц. Например, организуем подвижную игру.

Детям дошкольного возраста можно заниматься стретчингом с 3-4 лет. Занятия по этой системе не нанесут вреда здоровью детей и более раннего возраста, но чем младше дети, тем труднее их организовать для занятий стретчингом. Рекомендуемая дозировка упражнений и количество повторений зависят от возраста: с трех до чётырёх лет - 4-5 раз, с пяти лет - до 7-ми раз, с семи лет – до 10 раз. В детском саду этот вид спортивных упражнений полезен и необходим. Занятия стретчингом помогают детям избавится от многих комплексов, которые возникают от физического несовершенства, от того что не всегда удаётся ловко и изящно управлять собственным телом. Такие занятия развивают у детей координацию движения, а так же выносливость, старательность.

Задачи стретчинга в дошкольном учреждении заключаются в следующем:

- развитие опорно-двигательного аппарата,
- совершенствование физических способностей детей – гибкость, сила, выносливость,
- развитие нервной системы, органов дыхания и кровообращения,
- развитие умений ребёнка эмоционально выполнять движения, проявлять творческую инициативу,
- развивать внимание, воображение, память.

Для достижения положительных результатов при занятии стретчингом необходимо соблюдать регулярность. Желательно проводить занятия не реже 1-2 раза в неделю. В дошкольном учреждении занятия стретчингом можно проводить как отдельно, так и включать упражнения на растяжение мышц в комплекс занятий по физкультуре, в утреннюю гимнастику, в физкультминутки на занятиях, а так же составить комплекс упражнений на релаксацию. Как же заинтересовать детей этим видом физических упражнений?

Ведущей деятельностью детей дошкольного возраста является игра. Игра – это то, что понятно детям, это то, что они принимают с удовольствием, это та

атмосфера, которая будет окружать ребёнка весь дошкольный период. Поэтому занятия стретчингом можно и нужно проводить в игровой форме.

Можно придумать целую сказку, и проиграть её с детьми, причём дети с удовольствием будут выполнять предложенные действия, вживаясь в образ. И даже больше того, дети, разучив на занятиях упражнения, будут самостоятельно их выполнять, разыгрывая сказку.

Специалисты по физическому воспитанию дошкольников рекомендуют использовать стретчинг в основной части физкультурного занятия. Для этого придумывается интересный сюжет, дети выполняют задания в соответствии с развитием сюжетной линии. Сюжет занятия может быть повторён, продолжен, дополнен на следующем занятии. Причём инициативу в развитии и дополнении сюжета, а также в выполнении упражнений, могут брать на себя дети. Взрослому остаётся только поддержать и развить детскую инициативу, проследить за правильностью и безопасностью выполнения упражнений.

Физкультминутка – это тот же стретчинг. Проговаривая короткие стихотворения, то тянемся вверх, напрягая мышцы, то опускаемся вниз, расслабляясь. Здесь и наклоны, и присядка. Всё зависит от выбора и фантазии воспитателя, и готовности детей принять предложенные упражнения. Хочу отметить, что дети всегда с удовольствием выполняют упражнения физкультминутки.

Подбирая названия к упражнениям стретчинга, дети учатся сопоставлять, искать аналогии; вспоминать персонажей сказок, повадки животных, птиц и т.д. Развивается творческая, эмоциональная сфера, артистические способности. Уходит агрессия, улучшается настроение, развивается воображение и абстрактно-логическое мышление у дошкольников. Повышается самооценка – я могу управлять своим телом, я ловкий, умелый.

А какой простор для творческих инициатив! Под умелым руководством воспитателя стретчинг может стать основой не только для улучшения физического здоровья, но и для психологического развития детей дошкольного возраста, что благоприятно скажется в дальнейшем.

Упражнения игрового стретчинга, которые дети освоили в детском саду, можно предложить повторять, закреплять в домашних условиях, привлекая к этим занятиям всех членов семьи. Это сделает занятия весёлыми и увлекательными. Более того, эти упражнения помогут приобрести хорошую физическую форму всем, кто будет заниматься, а также могут стать новой семейной традицией.