**Организация физкультурных занятий**

**по методике игрового стретчинга**

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. В Ярославской области провидено обследование дошкольников: абсолютно здоровы только 28%. Чаше страдают дети заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Значительное место занимают заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, невропатии. Поэтому ДОУ призвана создать необходимые условия для организации физкультурно-оздоровительной работы. Результаты обследования в нашем ДОУ показывают, что с каждым годом увеличивается количество ослабленных детей. Анализ предыдущей работы, результаты обследований и наблюдений привели к выводу о необходимости моделирования физкультурных занятий нового типа.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы. Именно они должны стать основным средством оздоровления детей и профилактик различных заболеваний. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий. Наше внимание привлекла методика игровогостретчинга.

Игра - ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д.

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. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человек и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости. Методика игровогостретчинга применяется нами на практики несколько лет и накоплен определенный опыт организации занятий.

Считаю, что начинать занятия с детьми игровым стретчингом лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого.

Основные принципы организации занятий по игровомустретчингу.

Наглядность. Показ физических упражнений игровогостретчинга, образный рассказ.

Доступность. Обучение упражнениям игровогостретчинга простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений игрового стретчинга, усложнения техники их выполнения.

Закрепление навыков.многократное выполнение упражнений игрового стретчинга. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнениий игрового стретчинга, потребность их выполнять

В ходе проведения занятий решаются следующие задачи:

Обучение детей различным видам имитационных движений игровогостретчинга. Обращать внимание детей на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов.

Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости; развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.

Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.

Поддерживать интерес детей к занятиям по игровомустретчингу

Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

Создание условий для положительного психоэмоцианального состояния детей.

Занятия состоят из 3 частей.

В первой (вводной) части, занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве ОРУ использую музыкально-ритмические композиции Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка. Для этого использую материалы А.Г. Назаровой из танцевально-методического пособия «Танцевать могут все».и Назаровой А.Г. "Танцевально-методический материал"

Во второй (основной) части переходим к игровомустретчингу. Каждый сюжетный материал распределяю на 2 занятия. На первом занятии знакомлю детей с новыми движениями, закрепляем уже известные. На втором занятии - совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения игрового стретчинга выполняются под соответствующую музыку. Считаю, что музыкальное сопровождения при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно исполнять на 2 занятии.

На первом обучающем занятии приходиться давать много словесных указаний, пожеланий, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждого ребенка. По мере освоения упражнений игрового стретчинга, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда музыкальное сопровождение становиться необходимым. Обучение детей основным движений не должно остаться без внимания. Поэтому они должны быть включены в содержание занятий. Считаю, что наиболее эффективной формой организации этой части занятия, является круговая тренировка, но формы могут быть различны. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности.

Подвижная игра также составляющая основной части занятия. Подбор п/и осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.

Втретей (заключительной) части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствую более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включаю в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать специально подобранную релаксационную музыку для детей.

Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого занятия.

Медико-педагогический контроль на занятиях позволяет сделать вывод, что нагрузка возрастает постепенно и через 3-м минут после занятия показатели возвращаются к исходным. Эффективность занятий определяет анализ физкультурно-оздоровительной работы в конце учебного года. Врачом определяется уровень физического развития ребенка: общего состояния здоровья, его адаптации к нагрузке, координация движений, тонус мышечной системы. (развития)

Диагностика проводимая 2 раза в год дает результаты физических и скоростно-силовых качеств. Общий анализ работы позволяет сделать вывод, что занятия, организованные по методике игрового стретчинга, эффективно влияют на общее состояние здоровья, уровень физического развития и развития физических качеств у детей дошкольного возраста, и их продолжительногопсихоэмоцианального состояния.

В своей работе я использую литературу:

А..Г. Назарова. Основное методическое пособие по игровомустретчингу.

А.И. Буренина "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика" Санкт-Петербург 1994 г.

В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления" Линка-Пересс Москва 2000 г.

Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей "Детство-пресс" Санкт-Петербург 2001 г.

И.М. Коротков "Подвижные игры детей" "Советская Россия" Москва 1987 г.

Дошкольное воспитание N 4 1987 г.

Дошкольное воспитание N 4 2001 г.

Дошкольное воспитание N 12 2001 г.

Типичное занятие игровымстретчингом (старшая группа)

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «УТЕНОК КРЯК»

После ходьбы и разминки дети выполняют упражнение «Зернышко» для подготовки позвоночника к основной нагрузке.

Исходное положение (далее «И.п.»): сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед-вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище.

Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.

После этого дети садятся в позу «Индеец», в которой находятся все время между выполнением упражнений. (Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны.Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить.) Далее начинается игра…

– Жил-был на большом дворе утенок. Звали этого утенка Кряк. Утенок Кряк очень любил плавать и купаться и мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану.

Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой. Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать.

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ХОДЬБА»

предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки. (И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.)

Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая – никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад и я не увижу Голубого озера?» Вдруг видит – летит бабочка.

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «БАБОЧКА»

усиливает внутриполостное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов. (И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.)

– Эй, бабочка, постой! – закричал Кряк.

– Чего тебе, утенок? – спросила бабочка.

– Милая бабочка, не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру?

– Хорошо, – согласилась бабочка, и они отправились в путь.

Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг откуда-то сбоку послышалось шипение, и прямо перед ними дорогу перегородила змея.

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ЗМЕЯ»

повышает внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность, нервная проводимость. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных заболеваниях, ангинах. (И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй.)

– Почему вы так шумите и не даете мне отдыхать после обеда? – грозно прошипела змея.

– Извините нас, пожалуйста, госпожа змея. Я ищу дорогу к Голубому озеру, и вовсе не хотел вас тревожить, – пролепетал испуганный утенок.

– Ладно, повезло тебе, утенок, что я сыта, – проворчала змея и уползла.

Кряк обернулся по сторонам в поисках бабочки, но ее нигде не было видно. Очень огорчился утенок Кряк и совсем уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней.

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ВЕЛОСИПЕД»

оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения. (И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.)

– Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? – как можно громче закричал утенок. – Отведи меня к нему, пожалуйста!

– Хорошо, утенок, беги за мной, – ответила птица.

И Кряк быстро побежал за летящей птицей.

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ПТИЦА»

растягивает мышцы спины и ног, воздействует на поясничные нервы. Предупреждает функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Улучшает гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста. (И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся ви.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне.)

Очень скоро луг кончился, и перед утенком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. На берегу сидела большая рыжая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка.

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «КОШКА»

избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций. (И.п. – стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.)

Кряк подошел к кошке поближе и увидел, что та следит за плавающими в воде рыбками и хочет какую-нибудь из них поймать.

– Ах ты, хитрюга! – крикнул утенок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к кошке.

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ВЕТОЧКА»

улучшает гибкость позвоночника, способствует увеличению роста. (И.п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

Когда кошка увидела рассерженного утенка с веточкой в клюве, она так испугалась, что со всех ног бросилась бежать, только ее и видели! Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями.

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «РЫБКА»

повышает внутриполостное давление, улучшает нервную проводимость, мозговую деятельность. (И.п. – лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться ви.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

Кряк вдоволь наплавался в озере и после этого каждый день приходил к своим друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел. Рассказывают, что она убежала далеко-далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряка.