



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
имени И.А. КУРАТОВА»

СЕРИЯ
«МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Сыктывкар ♦ ГПОУ «СГПК» ♦ 2021

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ**

**Государственное профессиональное образовательное учреждение
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ И.А. КУРАТОВА»**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Использованию стрейчинговых упражнений в работе с детьми дошкольного возраста по физическому воспитанию и развитию детей.

Преподаватель: Гусева Ю.Д.



Разработка содержит методические рекомендации по использованию стрейчинговых упражнений в практике работы с детьми дошкольного возраста по физическому развитию и воспитанию детей.

В последнее время, наряду с другими проблемами особенно актуальным является физическое воспитание детей. Перед образовательными учреждениями стоит сегодня сложная, но очень важная задача – не только повысить качество образования, но и осуществить это без потерь в здоровье, а также улучшить физическую подготовленность подрастающего поколения.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка [1].

Период дошкольного детства – наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно развития его физических качеств, поэтому необходима система контроля физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей, организация индивидуально - дифференцированного подхода к организации работы по оздоровлению воспитанников [15].

Одной из современных здоровьесберегающих технологий сохранения и стимулирования здоровья дошкольников является стретчинг.

Стретчинг представляет собой совершенно новый подход решения проблем физического воспитания, который открывает новые возможности при работе с детьми. Н.Н. Кожухова дает следующее определение стретчинга: «Стретчинг – это система физических упражнений, направленных на улучшение гибкости,

повышение подвижности суставов», что делает мышцы, суставы и связки гибкими и эластичными [5, с.33].

Система стретчинга, популярная за рубежом, стала известна и в нашей стране. В настоящее время этот вид физической активности набирает популярность в дошкольных учреждениях, но она еще недостаточно изучена. Этот вопрос освещен такими педагогами как Н.Н. Кожухова, С.О. Филлипова, Р.А. Юдина, Л.В. Яковлева.

Авторы считают, что при правильном и методически грамотном подходе, стретчинг оказывает благотворное влияние на организм дошкольника. В первую очередь улучшается настроение, а это основа успешного дня. Стретчинг позволяет снять болевые ощущения, убирает мышечное напряжение, помогает в укреплении суставов, мышц и связок. Регулярное выполнение этих упражнений укрепляет мышечно-связочный аппарат рук, ног, туловища, восстанавливает гибкость суставов и позвоночника, повышает работоспособность, уравнивает нервную систему.

Основопологающим принципом стретчинга является регулярность и постепенность растяжки, ее абсолютная безболезненность. Стретчинговые упражнения лаконичны, понятны, быстро вводят ребенка в рабочий ритм, помогают расслаблять мышцы с помощью растяжки, не перенапрягая их [7, с. 44].

Стретчинг не оказывает стрессового воздействия на организм, не вызывает неприятных ощущений, наоборот, успокаивает и расслабляет тело, помогает ощущать работу мускулатуры.

Отличительной особенностью метода стретчинга является то, что стретчинговые упражнения основаны на осознании ребенком своей деятельности. Выполнение стретчинговых упражнений предполагает активное включение в этот процесс таких психических процессов, как ощущение, внимание, память, мышление.

Комплекс ощущений, возникающих каждый раз при принятии той или иной позы, закладывает основу для правильного выполнения упражнений, производит

точную и своевременную коррекцию, помогает найти оптимальный путь для решения поставленных задач.

В ходе проведения стретчинга решаются следующие задачи: развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости; развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности; укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма; создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении [12, с.68].

Таким образом, делая тело ребенка гибким, мы даруем ему и двигательную свободу, в конечном счете, способствуем восстановлению психического равновесия и открываем перед детьми возможность через тело взаимодействовать со своим внутренним миром.

Занятия стретчингом с детьми показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

Примерные стрейчинговые упражнения используемые в работе с детьми дошкольного возраста на физкультурных занятиях и на утренней гимнастике:

1.«Самолет»

Исходное положение (и.п.): лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед.

Выполнение (В.): одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать.

Страховка (С): одной рукой поддержать ребенка под грудью, другой -под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

2.«Колечко»

И. п. Лежа на животе Упор руками в пол около груди .

В. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя замкнутое кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги в коленях раздвигают на ширину, удобную для каждого ребенка индивидуально. Постепенно ноги соединяют и выполняют упражнение с соединенными ногами.

С. Одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой — ноги около носков, не применяя физических усилий.

3.. «Лебедь» или «Выпад»

И. п. Основная стойка.

В. Одну ногу выставить вперед на 2—3 шага и начинать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук может быть разное:

- а) на выставленной ноге,
- б) в стороны,
- в) вверх,
- г) одна рука направлена вверх, другая — вниз,
- д) обе руки направлены назад за спину.

Усложнение: выпад с прогибанием туловища назад.

С. Помочь детям ставить ноги на одной линии. Помочь сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

4. «Птичка»

И. п. Лежа на животе, упор на ладони в пол около груди.

В. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги вместе, носки вытянуть.

Усложнение: одну ногу поднять или согнуть к голове.

С. Поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки

5. «Лягушка»

И.п.Приседание, руки между коленями.

В. Отталкиваясь ладонями от пола подпрыгивать на месте до полного выпрямления туловища с поднятием рук вверх.

6. «Маятник»

И.п.стоя, руки в замок за голову.

В.Глубокие наклоны в стороны.

7. «Кошечка».

И.п.Стоя на коленях, опираясь руками в пол.

В.Кошечка «ласковая»- прогнуть спину, кошечка «сердитая»- выгнуть спину дугой.

8.»Мостик»

И.п.Стоя или лежа на спине.

В.Опираясь на ладони и стопы, туловище выгнуть дугой.

Стрейчинговые упражнения можно классифицировать по анатомическому признаку:

Для рук и плечевого пояса:

- Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой;
- Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад;
- Лежа на животе, поднятие рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны;
- Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

Для туловища:

- Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками, за линией ног сзади;
- Стоя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук;

- Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук;

- Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед; поочередное сгибание в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

Для ног:

- Пружинистые приседания;

- Пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны;

- Лежа на спине, поднятие ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны;

- Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногами с максимальной амплитудой;

- Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.

Методика применения стретчинга стоит на позициях, принципиально отличающихся от традиционных форм выполнения физических упражнений.

В дошкольных учреждениях в работе со старшими дошкольниками авторы: Э.Я. Степаненкова («Теория и методика физического воспитания и развития ребенка»), С.О. Филиппова («Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста») предлагают использовать методику игрового стретчинга, выделяя главную цель занятия – содействовать формированию движений и развитию физических качеств, а также вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребенка.

Структура занятий обусловлена возрастными закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка во время физических нагрузок, а также с учётом требований физиологии и гигиены физических упражнений.

Авторы (Э.Я. Степаненкова, С.О. Филиппова) предлагают следующую структуру занятия по игровому стретчингу, которая включает в себя три части:

1. Основным заданием первой (вводной) части занятия является подготовка организма детей к выполнению интенсивных упражнений в последующей части занятия. Она заключается в несложном комплексе упражнений на координацию движений, внимание, а также танцев и игровой ритмики. Дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. Заканчивается вводная часть дыхательными упражнениями.

2. Во время второй (основной) составляющей части занятия дети закрепляют знакомые упражнения, а также учатся выполнять новые. В это время применяются упражнения стретчинга, направленные на физиологическое воздействие на организм ребёнка, а также на воспитание физической культуры детей.

3. Задачей заключительной части занятия является подготовка постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. На этом этапе проходят игровые танцы под музыку, хорошо знакомые детям. Во время выполнения простых танцевальных движений дети учатся координировать свои движения в такт музыке, происходит расширение двигательных навыков, а также создаётся положительный настрой и фон [9, с.73].

На каждом занятии предполагается сюжетная тема в виде обыгрывания сказочных персонажей, путешествий, преодоления препятствий (то есть выполнение самих упражнений); дается новая сказка-игра, в которой дети превращаются в различных животных, рыб, насекомых («Кошечка», «Верблюд», «Змея», «Зайка», «Носорог», «Рыбка») и выполняют упражнения под музыкальные произведения. Упражнения проводятся как без предметов, так и с предметами (с фитбольными мячами), на шведских стенках, тренажерах, спортивных комплексах, которые помогают развить разные группы мышц. Сюжет строится так, чтобы была равномерная нагрузка на все мышцы ребенка [13, с. 38].

Каждое занятие должно включать новую игру и новый сюжет. Игра должна проходить эмоционально, быть интересной и увлекательной для детей, с точно просчитанным временем смены упражнений по стретчингу и слушания сказки.

При игровом стретчинге дети учатся переключать внимание, садятся в позу для слушания, сделав определённое упражнение на растягивание и развитие гибкости.

В методике проведения С.О. Филиппова выделяет основные педагогические принципы выполнения упражнений игрового стретчинга:

- Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ. Показывает упражнение воспитатель или подготовленный ребёнок.

- Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному. Многие упражнения детям знакомы, но под другими названиями и выполняются в более медленном темпе. Например: «Дерево», «Сорванный цветок», «Звезда», «Солнышко», «Лодочка».

- Систематичность. Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

- Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Начинаем выполнять упражнение, постепенно увеличивая количество повторов.

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

- Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять. Для этого перед разучиванием упражнения необходимо объяснять детям для укрепления, каких мышц данное упражнение.

Р.А. Юдина, Л.В. Яковлева предлагают основные правила при выполнении стретчинговых упражнений:

- Разогрев перед упражнениями
- Медленное и плавное выполнение упражнений
- «Правило ровной спины» — следите за осанкой, т.к. сутулость уменьшает гибкость

- Спокойное дыхание
- Растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

Таким образом, стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Стретчинговые упражнения могут проводиться как на физкультурных занятиях, так и на утренней гимнастике, спортивных развлечениях и праздниках, в играх. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Формируется правильная осанка, исправляются ее нарушения, происходит профилактика иных деформаций позвоночника. Помимо этого развивается координация движений, эластичность мышц, у детей воспитываются такие качества как выносливость и усердие. Стретчинг оказывает серьезную поддержку всему организму в плане оздоровительного воздействия, что хорошо повлияет на физическое состояние ребенка.

Список используемой литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pravobraz.ru/federalnyj-gosudarstvennyj-obrazovatelnyj-standart-doshkolnogo-obrazovaniya/>
2. Бабаева, Т.И. Детство [Текст]: примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова и др. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2014.-528 с.
3. Веракса, Н.Е. От рождения до школы [Текст]: примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 368 с.
4. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; под ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.
5. Кожухова, Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А.Рыжкова, М.М. Борисова; под ред. С.А. Козловой. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 352 с.
6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э.Я. Степаненкова // Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр "Академия", 2006. – 368 с.
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э.Я. Степаненкова // Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 3-е изд., испр. - М.: Издательский центр "Академия", 2007. – 368 с.

8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э.Я. Степаненкова // Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 4-е изд., испр. - М.: Издательский центр "Академия", 2008. – 368 с.

9. Филиппова, С.О. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста [Текст]: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / С.О. Филиппова, О.А. Каминский, Г.Г. Лукина. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 304 с.

10. Филиппова, С.О. Физическое воспитание и развитие дошкольников [Текст]: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова, О.А. Каминский и др.; под ред. С.О. Филипповой. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 224 с.

11. Филиппова, С.О. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста [Текст]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / С.О. Филиппова, О.А. Каминский, Г.Г. Лукина. - 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304 с.)

12. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведения / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. и испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.

13. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет [Текст]: Пособие для педагогов дошкол. учреждений: В 3 ч. – Ч. 3: Программа «Старт». Методические рекомендации / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 320 с.

14. Спортивный клуб / [Электронный ресурс]: Влияние физического воспитания на умственное развитие детей дошкольного возраста. - Режим доступа: <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoj-kulture/vliianie-fizicheskogo-vospitaniia-na-umstvennoe-razvitiie-detei-doshkolnogo-vozrasta>

