

Роль игровых упражнений стретчинга в формировании правильной осанки у дошкольников

Наша дошкольная организация стала федеральной площадкой по реализации проекта «Стань чемпионом», мы реализуем парциальную программу раннего физического развития детей дошкольного возраста и одно из ее направлений- стретчинг.

Дошкольный возраст является той ступенькой, на которой формируются основы физического развития и здоровья человека.

Эффективность данного направления обусловлена тем, что детям нравится необычность упражнений, их возможно использовать в разных уклонах: спортивном, оздоровительном, в соревновательном, с различными предметами, также положительно влияние на мускулатуру и суставы, что способствует формированию правильной осанки.

Стретчинг- это большой комплекс упражнений, который развивает гибкость и эластичность мышц, подвижность суставов. Данные упражнения необходимы и полезны, независимо от возраста и степени развития гибкости.

Дети занимаются стретчингом регулярно, упражнения введены в основную образовательную деятельность по физической культуре.

Именно регулярное выполнение упражнений по стретчингу способствует улучшению физического состояния детей, улучшению обмена веществ в задействованных мышцах, повышает приток крови к ним, что содействует гибкости мускулатуры и суставной мобильности. Также данная система упражнений укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.

Главными задачами стретчинга являются медленное, плавное растягивание, а также укрепление мышечной ткани, за счет такого воздействия мышцы становятся мягкими и эластичными, лучше снабжаются кровью и питательными веществами, следовательно создаются благоприятные условия для роста мышц.

Упражнение считается выполненным правильно, когда используется пассивный, активный и статичный методы, применяемые под контролем.

У детей, занимающихся регулярно, уже отмечается рост физического развития, они выполняют упражнения вдумчиво, осознанно, ориентируются в возможных ошибках и могут самостоятельно их исправить.

Итак, в младшем возрасте в упражнениях делается упор на умение выпрямлять спину, вытягивать позвоночник и на осознание своего тела. Более ярко это видно в упражнениях «деревце», «вафелька», «черепашка»

В среднем возрасте упражнения даются чуть сложнее, они требуют внимания, сосредоточенности, усердия. Упражнения тренируют координацию движений, ориентировку в пространстве, укрепляют мышечный корсет. Это такие интересные положения, как «звезда», «солнечные лучики», «самолет».

В старшем возрасте дети уже осознанней подходят к выполнению упражнений стретчинга, учатся удерживать равновесие, сочетать движение с дыханием. Это наиболее прослеживается в следующих упражнениях: «журавль», «цапля», «бабочка».

В подготовительном к школе возрасте дети уже достаточно подвижны, умеют правильно дышать, мускулатура эластична, суставы мобильны, как правило, обучающиеся знают, зачем нужен стретчинг, они более осознанны, выполняют старательно, оттачивая технику упражнений, а вне занятий, в обиходе и быту применяют полученный опыт: следят за осанкой, контролируют положение тела и свое дыхание. Это закрепляется многими упражнениями, наиболее любимые у детей такие: «верблюд», где нужно уметь разворачивать плечевые суставы и раскрывать грудную клетку, «ласточка» требует максимум сосредоточенности, чтобы сохранить равновесие, «матрешка», развивает суставы рук и укрепляет мускулатуру плечевого пояса.

Благодаря упражнениям стретчинга, дети имеют представление о своем теле, о мышцах, которые тренируются в процессе выполнения упражнений, о пользе самих упражнений для организма, стремятся вести здоровый образ жизни. Дети знают, что такое правильная осанка, прямая спина, развернутые плечи, стараются следить за положением спины в различных ситуациях.

Игровой характер поз стретчинга вносит элемент разнообразия и новизны в занятия физической культурой. Дети пробуют сочинять сказки с использованием упражнений, потом их показывают друг другу на спортивных досугах, организуемых в дошкольной организации. Получается интересно, самобытно и весело, родители с готовностью и радостью включились в этот процесс со своими детьми, идет прямое взаимодействие, семья больше времени проводит вместе, этот опыт бесценен.

Все родители без исключения хотят видеть своих детей активными, здоровыми, полными сил и энергии. Поэтому важно, чтобы они включались в процесс занятий и пробовали закреплять и совершенствовать упражнения стретчинга, выполняя их дома, вместе с детьми. В настоящее время разрабатываются интерактивные карточки с данными упражнениями, перейдя по qr-коду, занимающиеся получают подробную видео-инструкцию по выполнению того или иного упражнения.