

Реализация стретчинга в ДОО в рамках проекта «Стань чемпионом»

С 2022 года 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, где формируются основы физического развития и здоровья человека. За последние годы число детей, имеющих нарушения здоровья, увеличилось в разы, а число дошкольников, не имеющих таких нарушений, уменьшилось. Вследствие этого необходимо организовать разнообразную деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, используя большой потенциал средств и методов физической культуры.

С их помощью развиваются различные функции и системы человеческого организма. Важно, чтобы ребенок научился правильно ходить, бегать, прыгать, держать правильную осанку, пользоваться приобретенными навыками в быту.

Содержание программы распределяется по возрастным группам и зависит от уровня подготовленности детей. Благодаря парциальной программе, формируется потребность в занятиях физкультурой и здоровом образе жизни. Занятия физическими упражнениями помогают укрепить здоровье, повышают иммунитет, способствуют дисциплине, развивают внимание, волю. В ДОО реализуется несколько направлений программы, но более подробно хотелось бы остановиться на стретчинге.

Эффективность данного направления обусловлена тем, что детям нравится необычность упражнений, их возможно использовать с разными уклонами: спортивном, оздоровительном, в соревновательном, с различными предметами, также положительно влияние на мускулатуру и суставы.

Стретчинг- это большой комплекс упражнений, который развивает гибкость, 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.

Все родители хотят видеть своих детей активными, здоровыми, полными сил и энергии. Поэтому важно, чтобы родители 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.