

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 25 села Великовечного
муниципального образования Белореченский район

Консультация

Тема: «Что такое игровой стретчинг»

Воспитатель:

Клименко Галина Станиславовна

2017г

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. 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. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Упражнения выполняются без воздействия со стороны. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы. Занятия игровым стретчингом с детьми дошкольного возраста 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. Стретчинг – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц. Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволяют в короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Ежедневное проведение упражнений стретчинга и включение их во все физкультурно – оздоровительные формы работы в дошкольном учреждении приводит к общему укреплению, развитию организма. Утренняя гимнастика с элементами «игрового» стретчинга создает организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся. Как правило, утренняя гимнастика начинается с ходьбы, которая воздействует на все мышечные группы, постепенно вовлекая в работу все системы организма, но при этом нагрузка на него незначительна. Для того

чтобы разогреть стопу, повысить ее гибкость, включается ходьба разными способами.

Поскольку утренняя гимнастика является ежедневной формой работы, то целесообразно во время ходьбы разнообразить размещение детей в пространстве: использовать перемещение змейкой, зигзагообразно, двумя колоннами в разные стороны, по диагонали. Это позволит снять монотонность, однообразие занятий, физиологическая нагрузка при этом будет определяться пройденным расстоянием, произойдет увеличение психологической нагрузки, что вызовет у детей сосредоточенность. Важно, чтобы способы перемещения в пространстве детям были знакомы.

Количество упражнений, их содержание и последовательность соответствуют требованиям входящих в комплекс общеразвивающих упражнений, которые входят в физкультурное занятие, следовательно основное изучение поз «игрового» стретчинга проходит на физкультурных занятиях. Можно использовать медленную музыку, для более точного выполнения техники упражнений.. Упражнения стретчинга не только развивают тело, но и расширяют пределы психических возможностей человека. Основное различие между упражнениями стретчинга и обычными физическими упражнениями состоит в том, что последние для своего выполнения требуют большого напряжения, а упражнения стретчинга, наоборот, отказываются от движений, требующих напряжения. В результате занятий гимнастикой с элементами «игрового» стретчинга происходит оздоровление

организма ребенка в целом. Регулярные занятия стретчингом воспитывают у детей волю и уверенность в себе.