

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 8 «АЛЁНУШКА» ГОРОДА ТИХОРЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ТИХОРЕЦКИЙ РАЙОН

Выступление на семинаре – практикуме «Партнерство
дошкольной образовательной организации и семьи в
условиях реализации АООП ДО для детей с ЗПР»

тема: «Использование в воспитательно-образовательной
деятельности игрового стретчинга как средство
взаимодействия с родителями по физическому развитию в
ДОУ и семье»

Воспитатель
разновозрастной группы
компенсирующей направленности
для детей от 4 до 8 лет с ЗПР
Калашникова Н.В.

Ноябрь 2022г.

Уважаемые коллеги! Мне хочется поделиться своими, пока еще небольшими наработками, но очень эффективными в приобщении детей с задержкой психического развития к здоровому образу жизни через методику игрового стретчинга.

Создавая тенденции к улучшению здоровья детей, я закладываю азы физической подготовки и формирую у них стимул к занятиям физической культуры. Именно здоровье является неременным условием успешного роста и развития личности и физического совершенствования. Ведь не секрет, что у детей с задержкой психического развития наблюдается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. И для обеспечения равных возможностей для полноценного развития ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей мы должны развивать и укреплять здоровье ребенка.

По рекомендации инструктора по физической культуре, я начала использовать оздоровительную методику игрового стретчинга, с вариантами ее использования в воспитательно-образовательной работе с детьми ЗПР.

Стретчинг – это специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, тренировку мышечно-связочного аппарата. Методика «игрового стретчинга» доступна в любом возрасте. Она подводит детей, особенно в раннем возрасте, к пониманию и правильному в дальнейшем выполнению физических упражнений. Способствует постепенной подготовки организма ребенка к физическим нагрузкам, учит чувствовать свое тело, способствует правильной осанке, развитию гибкости, гармонично и естественно развивает и укрепляет системы и функции организма.

Существует несколько различных типов растяжки:

Статическая – это очень медленные движения, при помощи которых принимается определенная поза и удерживание ее в течении 10-30 секунд.

Динамическая – это медленный, плавный переход от одного упражнения к другому.

Баллистическая – это маховые движения руками и ногами. А также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью.

Самая безопасная и полезная для здоровья, статическая растяжка. Именно статическое растягивание является наиболее эффективным в работе с детьми, имеющих нескоординированность движений, неуклюжесть в походки, не умение выполнить элементарные физические упражнения.

Чтобы понять, что такое игровой стретчинг, необходимо представить игры различной тематики по определенному сюжету, как правило, подходящие для дошкольников. Цель этих игр – физическое развитие детей с использованием игровых возможностей, причем все занятия состоят из взаимосвязанных заданий и упражнений, что делает игру еще более интересной. Выполнение упражнений в медленном темпе делает эти занятия

еще и безопасными. Проведение занятий игрового стретчинга с детьми в результате оказывает следующее влияние на них:

- улучшает подвижность всех суставов тела;
- развивается гибкость и эластичность мышц;
- улучшается общая активность и подвижность;
- формируется правильная осанка;
- формируется старательность и выносливость.

Занятия носят характер имитации. По средствам упражнений игрового стретчинга проявляется яркое образное мышление, это делает выполнение упражнений еще более эмоциональными, выразительными и заинтересованными для воспитанников. А так же данные упражнения индивидуализированы, то есть каждый ребенок может получить помощь в выполнении этих упражнений, нежели на обычных занятиях по физической культуре. Для детей старшего дошкольного возраста занятия должны длиться не дольше 35 минут количество повторений каждого упражнения от 5 до 10 раз, длительностью 15-20 секунд и повторяться 2 или 3 раза в зависимости от самочувствия ребенка. Все занятия проводятся под музыкальное сопровождение, что создает позитивное и расслабленное состояние. Упражнения не требуют больших усилий и повторяются столько раз, сколько может осилить ребенок соответствующего возраста. Практически все упражнения выполняются на полу. Эффективно проводить такие упражнения в малой подгруппе по два, три человека.

Слайд 3

Данная инструкция по физической культуре картотека упражнений игрового стретчинга состоит из 36 упражнений. В нее входят такие упражнения как «Дерево», «Солнышко», «Медведь», «Рыбка», «Змея», «Кошечка» и т.д.

Обучение детей упражнениям игрового стретчинга, начала в режимные моменты, а именно во время утренней гимнастики, физкульт.минуток во время игровых образовательных ситуаций, гимнастики пробуждения, на прогулке, разучивая каждый день по новому упражнению.

Начинаю разучивание упражнений с детьми в исходном положении лежа в кровати после пробуждения – гимнастика пробуждения. Дети любят поворачиваться, покататься, потянуться для них это естественно и им это нравится.

Слайд

Гимнастика пробуждения: «Волшебные палочки», «Улитка», «Носорог», «Гора», «Змея», «Рыбка», «Волна», «Кошечка».

Чтобы вызвать интерес у детей к упражнениям игрового стретчинга за основу я взяла героев русской народной сказки «Колобок». И из картотеки упражнений игрового стретчинга, выбрала упражнения «Дерево», «Солнышко», «Заяц», «Волк», «Медведь», «Лиса». Для детей 4-6 лет я еще сделала мнемо-карточки, обозначающие героев сказки. С детьми 6-8 лет упражнения разучивались по словесной инструкции. Эти упражнения, мы с

детьми проводили регулярно, с постепенным возрастанием числа повторений и уровня сложности; закрепляя навыки их выполнения.

Слайд с фото

Созданные сюжетные истории с использованием упражнений игрового стретчинга были рекомендованы родителям для занятий дома. Для этого я провела обучающий мастер – класс и показала некоторые упражнения игрового стретчинга. Затем в конце каждой недели ребенок и его родители получали карточку с упражнениями игрового стретчинга. А в целях взаимодействия и повышения интереса родителей к коррекционно-образовательному и воспитательному процессу еще было предложено задание - придумать свою историю с использованием упражнений игрового стретчинга.

Такая работа для родителей стала творческой и интересной, а самое главное сплотило семью, изменило отношение к здоровому образу жизни и к себе, улучшило психофизическое состояние как детей , так и взрослых.