Добрый день уважаемые коллеги.

Слайд1

Хотим поделится с вами нашим небольшим опытом работы на тему : «Игровой стретчинг, как одна из форм здоровье сберегающих технологий в ДОУ».

Слайд2

 Охрана и укрепление здоровья является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников — одна из важнейших в жизни современного общества. Как добиться того, чтобы ребенок был здоров, что нужно делать для этого, какие меры принять?

 Все мы знаем, как трудно заставить и себя и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И также хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений. Занятия физкультурой можно превратить в увлекательную игру-сказку, где дети становятся персонажами. Ведь игра ведущий вид деятельности дошкольника.

 В нашем детском саду имеются все возможности для занятий физкультурой и спортом: имеется оборудованный спортивный зал, спортивная площадка. В каждой возрастной группе имеется модуль физической культуры, что позволяет решать задачи здоровье сбережения дошкольников.

Слайд3

 Так для чего же нужен стретчинг и нужен ли он вообще сегодня? Стретчинг –это комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Занятия по методике игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно- ролевой или тематической игры. На каждом занятии рассказывается новая сказка, в которой дети превращаются в животных, насекомых выполняя в такой форме сложные упражнения.

Слайд4

Задача стретчинга состоит в развитии гибкости, подвижности суставов, укрепление мышц без нагрузки на позвоночник. Мягкая растяжка, при применении данной технологии позволяет формировать у дошкольников правильную осанку, гибкость, а во время такой деятельности дети заряжаются энергией, фантазируют, творят.

 Стретчинг обладает и психологическим эффектом. Он улучшает настроение, поднимает самооценку, повышает общую двигательную активность.

Занятия наши проводятся в проветренном и чистом помещении. Дети должны быть одеты легко, без обуви, и занимаются на ковриках или матах.

Слайд5

 В зависимости от возраста детей, колеблется и время проведения занятия, как общее, так и его частей.

Слайд6

Существует несколько видов стретчинга:

Статический- это выполнение упражнений с задержкой до нескольких минут.

Медленный – выполнение упражнений в медленном темпе

Динамический – плавный переход от одного упражнения к другому.

Баллистический – маховые упражнения.

В своей работе мы используем медленный и динамический стрейтчинг, как более безопасные и подходящие для детей.

Слайд7

Наши занятия состоит из трех частей.

Слайд8

 В вводной части дети выполняют разминку. Задача разминки подготовить организм ребёнка к выполнению упражнений в последующей (основной) части занятия. Дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. С этой целью детям предлагаю специальные музыкально-ритмические упражнения.

Слайд9-12

Во второй (основной) части мы переходим к игровому стретчингу. Дети знакомятся с новыми движениями, учатся их выполнять, а также закрепляют ранее изученные.

На занятии с детьми проводится сюжетно-ролевая игра в виде:

-Сказочных путешествий (в зоопарк, в лес, в морское царство, на Луну и т. д)

-Фантазий, когда дети сами придумывают встречи с животными, насекомыми, изображают сказочных персонажей, помогают героям сказок.

Слайд13

В третьей (заключительной) части решается задача восстановления организма после физических нагрузок.

Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включены в каждое занятие: релаксация помогает снять эмоциональное напряжение и поэтому необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки.

Слайд14

Работая с детьми применяем различные виды мотивации:

- беседа, убеждение.

-изучение в форме игры – это инсценировка сказок, квесты, путешествия.

- А так же элементы самостоятельности – это возможность детей самостоятельно подбирать упражнения из «схем карт», для инсценировки сказок.

Детям предлагаются карты с пройденным материалом, и они самостоятельно составляют сказку.

 В своей работе мы используем сборник упражнений, игр, сказок. Ребята выбирают сюжет сказки, по которой хотят сегодня занимать. Например,у нас сказка «Три медведя», распределяем роли, используем маски и выполняем упражнения в соответствии с сюжетом сказки.

Слайд 15

Используем в работе «карточки движений». Есть несколько вариантов:

- показываем движение, дети ищут подходящую под движение карточку.

-показываем карточку, дети выполняют соответствующее движение.

-раздаём всем детям карточки. Каждый по очереди показывает своё движение, а остальные дети должны угадать название.

Слайд16

Элементы стретчинга мы так же используем в различных режимных моментах: в физкультминутках, комплексах утренней гимнастики, спортивных развлечений, системе массажа и самомассажа, физкультурных занятиях. Воспитатели, используя стретчинг, развивают физические качества детей во время прогулки, и как средство релаксации.

При проведении утренней гимнастики, я подбираю соответствующее музыкальное сопровождение, предлагаю детям отправиться на встречу с каким нибудь героем.

В соответствии с содержанием каждого занятия подбираю оборудование. Использую мячи, гантели, палки, эспандеры, скакалки, обручи, нетрадиционное оборудование.

При проведении физкультминуток я и воспитатели используют игровой стретчинг. Проговаривая короткие четверостишья – мы тянемся вверх, напрягая мышцы, опускаемся вниз, расслабляя. Здесь могут быть наклоны, приседания.

Слайд17

Говоря о правилах стретчинга, следует отметить, что главным из них является обратная реакция – ребенку должны нравиться занятия, иначе никакой пользы от них он не приобретет. И чтобы добиться такого результата, важно помнить, что лучшая тренировка – это тренировка, проведенная под музыку. Если детей будет несколько – еще лучше, поскольку это позволит разыграть настоящий сказочный спектакль.

Мы с ребятами сами придумываем не сложный сюжет сказки, распределяем роли, выбираем атрибуты.

Так же для сказки мы используем те же схем карты или карточки движений. Выкладываем в ряд картинки и выполняем движения.

Все упражнения должны быть в должной мере легкими, чтобы ребенок не уставал, выполняя их, нагрузка на мышцы и суставы должна быть деликатной и адекватной.

И еще одно очень важное правило гласит, что упражнение, которое причиняет боль, не должно входить в систему стретчинга. Если больно, это может быть следствием того, что мышцы были плохо разогреты и не готовы к основной нагрузке или упражнение выполняется слишком резко, быстро, интенсивно.

Если ребенок жалуется на боль, следует прекратить занятие, дать мышцам восстановиться и вернуться к тренировке в более щадящем режиме, даже если она станет своеобразным «шагом назад» в вашей программе.

Слайд 18

Основные принципы выполнения упражнений игрового стретчинга:

Наглядность.

Доступность.

Систематичность.

Закрепление навыков.

Индивидуально-дифференцированный подход.

Сознательность

Слайд 19

Так же упражнения стретчинга мы используем и в нашем коллективе для эмоциональной разгрузки, поддержания здоровья и заряда энергией на оставшийся день.

Слайд20

Что же получают дети от занятий?

Развитие опорно-двигательного аппарата

Формирование правильной осанки

Профилактика плоскостопия, Гибкость

Развитие внимания и памяти

Повышение интереса к занятиям физической культурой

Анализируя показатели развития физических качеств детей можно сделать вывод, что занятия, организованные с элементами игрового стретчинга, эффективно повлияли на уровень развития физических качеств наших воспитанников.

Слайд 21

Стретчинг раскрепощает детей, делая их открытыми и жизнерадостными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий. Дети с огромным желанием ждут следующих занятий.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!