



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детским садом №44
Выборгского района Санкт-Петербурга

О.А.Костоправкина

31.08.2016

ПРОГРАММА

Игровой стретчинг

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения Центра развития
ребенка – детского сада №44
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 44
Выборгского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2016 №1

Санкт-Петербург
2016

Игровой стретчинг – это своеобразная творческая деятельность, во время выполнения которой дети живут в импровизированном мире образов. Эффективность различных подражательных движений заключается в том, что с помощью образов осуществляется частая смена двигательной деятельности с большим разнообразием движений из различных исходных положений, что дает равномерную физическую нагрузку на все группы мышц.

Игровой стретчинг подразумевает систему статических растяжек. При совершении любого движения, будь то глубокий вдох или наклоны корпуса, происходит растяжка. А гибкость тела – это молодость и здоровье, которые необходимо беречь с детского возраста.

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, предупредить многие заболевания, т.к. воздействие на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Сочетание динамических и статических физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Упражнения стретчинга возникли на базе лечебной физкультуры. Они доступны всем, поскольку для их выполнения спортивные тренажеры не требуются. Их можно выполнять индивидуально или группами, дома или в детском саду. Научив детей выполнять такие упражнения, которые будут для них не только физическим занятием, но и игрой, в которой, используя образы, они будут выполнять упражнения и открывать для себя новый интересный мир движения.

Цель: Вызвать усиленное действие физиологических функций организма, содействовать развитию физических качеств и формированию движений.

Структура занятия:

I часть (вводная)

Задача: Подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание вводной части входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

Длительность: в мл. группах- 2-4 мин.
в средней 3-5 мин.
в старшей 4-6 мин.

II часть (основная)

Задача: Обучение новым упражнениям, воспитание физических качеств детей.

В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка.

Длительность: в мл. группах- 15 мин.
в средней 20 мин.
в старшей 20 мин.

III часть (заключительная)

Задача: Постепенный переход организма ребёнка к другим видам деятельности.

Проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку. Также могут проводиться танцевальные игры, позволяющие активизировать действия детей, развивать их внимание.

Длительность: в мл. группах- 5-10 мин.

в средней 4-6 мин.

в старшей 4-6 мин.

Основные принципы занятий:

- **Наглядность.** Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений;
- **Доступность.** Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребёнка;
- **Систематичность.** Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.
- **Закрепление навыков.** Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий;
- **Индивидуальный подход.** Учёт возрастных особенностей. Воспитание интереса к занятиям, активности ребёнка;
- **Сознательность.** Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

ТЕМАТИКА СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫХ ИГР

МЕСЯЦ	СЮЖЕТНО-РОЛЕВАЯ ИГРА
СЕНТЯБРЬ	«Гномик Гимли», «Иришкины именины», «Щенок Роджер», «Поросёнок Икар», «Кузнечик Денди», «Стрекоза»
ОКТАБРЬ	«В гостях у стрекозы», «Новые приключения Элли -1», «Новые приключения Элли-2», «Новые приключения Элли-3», «Война грибов с ягодами», «Добрый парень»
НОЯБРЬ	«Волшебная дубинка», «Юноша и шайтаны», «Язык зверей и птиц», «Ослик Мафин-1», «Ослик Мафин-2», «Ослик Мафин-3»
ДЕКАБРЬ	«Детский театр», «Хоп», «Что хочу, то и делаю», «Кривая дорога», «Дождь», «Рогатая царевна», «Хочу луну»
ЯНВАРЬ	«Хочу луну-1», «Хочу луну-2», «Хочу луну-3», «Заморыш», «Три царевича»
ФЕВРАЛЬ	«Неблагодарный богач», «Самый замечательный хвост», «Знаменитый кабачок», «Тигр и прохожий», «Змеиное царство», «Змеиное царство-2», «Шейдулла-лентяй»
МАРТ	«Шейдулла-лентяй-2», «Красавица-берёза», «Кашей меднобородый», «Ёжик и соловей», «Котик Шпигель»
АПРЕЛЬ	«Крошка Беби», «Крошка Беби-2», «Приключения Лизы в волшебной стране», «Приключения Лизы в волшебной стране-2» Приключения Лизы в волшебной стране-3»

МАЙ	«Слонёнок, который любил танцевать», «Еловая шишка», «Два друга», «Волчьи очки», «Иван–богатырь», «Иван-богатырь-2», «Чёрная лисица».
ИЮНЬ	«Охотник Мамук», «Змея и солдат», «Змея и Шивар», «Степан-атаман», «Хитрый охотник», «Про Акима», «Сын охотника и леший»

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. В Ярославской области проведено обследование дошкольников: абсолютно здоровы только 28%. Чаще страдают дети заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Значительное место занимают заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, невропатии. Поэтому ДОО призвана создать необходимые условия для организации физкультурно-оздоровительной работы. Результаты обследования в нашем ДОО показывают, что с каждым годом увеличивается количество ослабленных детей. Анализ предыдущей работы, результаты обследований и наблюдений привели к выводу о необходимости моделирования физкультурных занятий нового типа.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы. Именно они должны стать основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий. Наше внимание привлекла методика **игрового стретчинга**.

Игра - ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения **игрового стретчинга** носят имитационный характер и

выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д.



Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных

положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человек и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости. Методика **игрового стретчинга** применяется нами на практике несколько лет и накоплен определенный опыт организации занятий.

Считаю, что начинать занятия с детьми **игровым стретчингом** лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого.

Основные принципы организации занятий по игровому стретчингу.

Наглядность. Показ физических упражнений **игрового стретчинга**, образный рассказ.

Доступность. Обучение упражнениям **игрового стретчинга** простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений **игрового стретчинга**, усложнения техники их выполнения.

Закрепление навыков. многократное выполнение упражнений **игрового стретчинга**. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнений **игрового стретчинга**, потребность их выполнять

В ходе проведения занятий решаются следующие задачи:

Обучение детей различным видам имитационных движений **игрового стретчинга**. Обращать внимание детей на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов.

Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости; развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.

Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.

Поддерживать интерес детей к занятиям по **игровому стретчингу**

Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.



Занятия состоят из 3 частей.

В первой (вводной) части, занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве ОРУ использую музыкально-ритмические композиции Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка. Для этого использую материалы А.Г. Назаровой из танцевально-методического пособия «Танцевать могут все».и Назаровой А.Г. "Танцевально-методический материал"

Во второй (основной) части переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяю на 2 занятия. На первом занятии знакомя детей с новыми движениями, закрепляем уже известные. На втором занятии - совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения **игрового стретчинга** выполняются под соответствующую музыку. Считаю, что музыкальное сопровождение при выполнении упражнений **игрового стретчинга** более целесообразно исполнять на 2 занятия.

На первом обучающем занятии приходится давать много словесных указаний, пожеланий, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждого ребенка. По мере освоения упражнений **игрового стретчинга**, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым. Обучение детей основным движений не должно остаться без внимания. Поэтому они должны быть включены в содержание занятий. Считаю, что наиболее эффективной формой организации этой части занятия, является круговая тренировка, но формы могут быть различны. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности.

Подвижная игра также составляющая основной части занятия. Подбор п/и осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.

В третьей (заключительной) части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включаю в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать специально подобранную релаксационную музыку для детей. Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого занятия.

Медико-педагогический контроль на занятиях позволяет сделать вывод, что нагрузка возрастает постепенно и через 3-м минут после занятия показатели возвращаются к исходным. Эффективность занятий определяет анализ физкультурно-оздоровительной работы в конце учебного года. Врачом определяется уровень физического развития ребенка: общего состояния здоровья, его адаптации к нагрузке, координация движений, тонус мышечной системы. (развития)

Диагностика проводимая 2 раза в год дает результаты физических и скоростно-силовых качеств. Общий анализ работы позволяет сделать вывод, что занятия, организованные по методике **игрового стретчинга**, эффективно влияют на общее состояние здоровья, уровень физического развития и развития физических качеств у детей дошкольного возраста, и их продолжительного психоэмоционального состояния.



Используемая литература:

- А..Г. Назарова. Основное методическое пособие по игровому стретчингу.
А.И. Буренина "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика" Санкт-Петербург 1994 г.
В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления" Линка-Пересс Москва 2000 г.
Ж.Е. Фирлева, Е.Г. Сайкина "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей "Детство-пресс" Санкт-Петербург 2001 г.
И.М. Коротков "Подвижные игры детей" "Советская Россия" Москва 1987 г.
Дошкольное воспитание N 4 1987 г.
Дошкольное воспитание N 4 2001 г.
Дошкольное воспитание N 12 2001 г.