Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 7 «Белоснежка»

Консультация для родителей

"Совершенствование двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста через систему игрового стретчинга."

Подготовила воспитатель: Панферова Е.В.

г. Жердевка, 2021г

Каждому ребёнку необходимо быть здоровым, находиться в безопасной обстановке, получать удовольствие от жизни и добиваться поставленных целей. Как только дети начинают посещать детский сад- жизнь для них изменяется. Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников- одна из важнейших в жизни современного общества. Как добиться того, чтобы ребёнок был здоров? Что нужно делать для этого, какие меры принять? Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемым в ДОУ, нацеливают педагогов на формирование широкой двигательной культуры дошкольников, использование на физкультурных занятиях разнообразных физических упражнений, воспитание у дошкольников интереса к двигательной деятельности.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики- ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, дыхательная гимнастика, йога и др. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий. Одна из таких- методика игрового стретчинга.

Стретчинг -это комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создаёт ощущение комфорта и спокойствия в целом. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине. Методика игрового стретчинга представляет собой специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Занятия по методике стретчина проводятся в виде сюжетно-ролевой игры, в которую входят 8-9 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают различных животных и выполняют упражнения в сопровождении определённых отрывков музыкальных сопровождений из классической и народной музыки. Упражнения носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений. Этими упражнениями можно начинать заниматься с ребёнком уже с 3-4 лет. Каждое

упражнение повторяется 4-6 раз, в зависимости от возраста. Музыка на занятии играет большую роль.

В структуру любого занятия по физической культуре входят три части: вводная, основная и заключительная, продолжительность занятия может длиться от 20 до 35 минут, в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. В занятиях по игровому стретчингу всё это сохраняется.

В водной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. В качестве ОРУ используются музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребёнка. В основной части каждый сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом- знакомство с новыми движениями, закрепление уже известных. На втором- совершенствование и точность выполнения упражнений передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Наиболее эффективной формой организации этой части занятия является круговая тренировка. Подвижная игра также составляющая основной части занятия. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовывать подвижные игры для развития умственных способностей детей. В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Важно научить ребёнка дышать носом и соотносить вдох и выдох с движениями.

Основные правила стретчинга и рекомендации к его использованию.

При выполнении растяжек следует придерживаться основных правил стретчинга:

-разогрев перед упражнениями. Поможет улучшить циркуляцию крови и увеличит поступление кислорода к мышцам.

-медленное и плавное исполнение упражнений. В конце занятия гибкость обычно выше, чем в конце.

-расслабление мышц. Напряженную мышцу трудно растянуть.

-правило "ровной спины". Спина при выполнении упражнений должна быть ровной. Сгорбленность уменьшает гибкость Надо следить за осанкой.

-снижение травматичности.

-спокойное дыхание

-регулярная растяжка. Должна происходить плавно и постепенно. Не принесут эффекта как занятия раз в неделю, так и стремления дотянуться до чего бы то ни было любым способом.