

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Рябинка»

Игровой стретчинг в детском саду



Инструктор по физической культуре
Курбанова Джамия Османовна

г. Новый Уренгой

Игровой стретчинг в детском саду

Стретчинг — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий.

Игровой стретчинг — специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми дошкольного возраста в игровой форме.

Занятия стретчингом увеличивают подвижность суставов, снижают мышечное напряжение.

Игровым стретчингом в детском саду можно заниматься начиная со 2 младшей группы (3-4 года)

В основе игрового стретчинга имитационные, образно-подражательные движения, позволяющие осуществлять смену двигательной деятельности, сочетать динамические и статические упражнения. По методике игровой стретчинг проводится в виде тематической или сюжетно-ролевой игры, состоящей из группы взаимосвязанных упражнений имитационного характера, способствующих решению оздоровительных и развивающих задач (количество упражнений и повторов зависит от возраста и индивидуальных возможностей детей). Игровой стретчинг можно проводить с музыкальным сопровождением: используются отрывки классической, современной, народной музыки.

Задачи игрового стретчинга

- оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата
- совершенствовать физические способности: гибкость (подвижность в различных суставах), мышечную силу, выносливость, координационные способности
- развивать внимание, воображение, память
- развивать нервную и сердечно-сосудистую системы, органы дыхания и кровообращения
- воспитывать умение эмоционально выполнять движения, проявлять творческую инициативу

Использование игрового стретчинга на физкультурных занятиях

Игровой стретчинг используется в основной части физкультурного занятия.

Инструктор продумывает интересный сюжет для начальной организации, создания эмоционального и психологического настроения детей. Дети выполняют действия в соответствии с развитием сюжета. Сюжет может

повторятся и развиваться на следующих занятиях. Предлагаемые упражнения не должны быть сложными, чтобы дети в свободной игровой форме смогли освоить основные движения, но и не совсем простыми - стимулирующими мобилизацию силы для повышения оздоровительного эффекта, поддержания интереса детей заниматься игровым стретчингом. Придумать развитие сюжета и предлагать новые движения могут самими дети (инструктор принимает инициативу, подбирает правильные упражнения).

Сюжетно-игровое физкультурное занятие с элементами игрового стретчинга в старшей группе

«Превращение капельки в снежинку»

I. Вводная часть

Построение в шеренгу, равнение, поворот направо, ходьба в колонне по одному обычная.

Дети начинают ходьбу, инструктор вводит детей в игровую ситуацию.

Сегодня, ребята, я расскажу вам историю одной капельки. После разминки мы сможем узнать о ней много интересного и даже побывать в образе капельки. Поставили руки на пояс, ходьба с высоким подниманием колена, на носках, на пятках, бег в колонне по одному с переходом на ходьбу. Включается музыка (такая, чтобы дети выполнили бег в рассыпную и построились на гимнастических ковриках). Итак, наша история начинается, займите места на ковриках.

Дети встают на гимнастические коврики - «тучки».

II. Основная часть

Однажды весной, высоко в небе, на тучке родилась маленькая капелька.

«Маленькая капелька»

И.п. сидя на коленях, руки вдоль туловища — руки поднять вверх, выпрямляя спину потянуть позвоночник, выполнить вдох, на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки положить на пол вдоль туловища, ладони тыльной стороной обращены вверх.

Она быстро подружилась с другими капельками, живущими по соседству. Всю весну, лето и осень веселые подружки спускались на землю в виде дождя, пробуждая природу, принося прохладу в жаркие дни или играя с людьми в прятки, заставляя их укрываться под зонтами. Но вот, наступили холода. Подружки - капельки спрятались в своих тучках, и наша маленькая капелька заскучала.

Села капелька на тучку и заскучала

«Капелька скучает»

И.п. сидя, руки в упоре за спиной, подтянуть колени к себе, пятки

прижать к ягодицам — выпрямляя спину вытянуть позвоночник, выполнить вдох, на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени.

Все чаще стала поглядывать капелька вниз на землю

«Капелька смотрит с тучки на землю»

И.п. ноги чуть шире плеч, руки согнутые в локтевых суставах поставить на бедра — поднять руки вверх, выпрямляя спину потянуть позвоночник, выполнить вдох, на выдохе наклониться вперед, до полного касания пола, ладонями упереться в пол на ширине плеч.

А внизу так интересно, все белым-бело, дети катаются на санках, на коньках на лыжах.

Не удержалась капелька и полетела вниз.

«Капелька летит вниз»

И.п. стоя, ноги вместе, колени прямые — поднять руки вверх, выпрямляя спину потянуть позвоночник, выполнить вдох, опустить руки, на выдохе наклониться вперед, голова при наклоне тянется к полу, лбом коснуться ног, руки сцепить за лодыжками.

И вдруг, капелька стала замерзать, но это нисколько ее не напугало, она почувствовала, что стала меняться, что в полете она из обычной капельки превращается в прекрасную снежинку.

«Капелька превращается в снежинку»

И.п. стоя на коленях, руки опущены вниз, сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади, отодвигая руки назад, лечь на спину, немного развести колени в стороны, руки положить на пол в стороны ладонями вниз.

Легкий ветерок подхватил снежинку и она плавно опустилась на землю

«Капелька-снежинка опустилась на землю»

И.п. сидя, ноги в стороны, руки опущены, выпрямляя спину вытянуть позвоночник, поднять руки вверх, наклониться вниз-вперед, между ног, руки вытянуть вперед, положить на пол, коснуться лбом пола.

Здесь капелька-снежинка увидела, что то белое поле, так понравившееся ей на тучке это такие же любопытные снежинки, которые не смогли усидеть на тучке, спустились на землю и теперь радуют ребятшек своими искрящимися на солнце белоснежными улыбками.

Какие мы все разные, заметила капелька- снежинка

«Разные снежинки»

Дети принимают разные позы из любого исходного положения

Но все мы вместе будем играть с ребятами, принося им радость.
Дети встают на ноги, относят на место коврики, строятся в круг

Основные движения

Обрадовалась капелька-снежинка, что и здесь у нее много подружек

«Снежинка радуется встрече с подружками» — прыжки на месте ноги вместе-ноги врозь

Увидела капелька-снежинка, как комочки из снега ребята бросают далеко-далеко, и так захотелось ей полетать, что она присоединилась к другим снежинкам — дети берутся за руки, закручиваются «в клубок».

Коммуникативная игра «Снежок»

Вот какой плотный снежок получился. Затем замыкающий их «распутывает», дети берут заранее заготовленные набивные мешочки в форме снежка, весом 150 г., строятся для метания — метание набивного мешочка вдаль.

Вдоволь полетав, капелька-снежинка отправилась на снежную горку — ходьба по наклонной доске вверх и вниз.

Как весело капельке-снежинке!

Подвижная игра «Красивые снежинки».

Подул ветерок, все снежинки разлетелись — бег врассыпную, а потом тихо опустились на землю, какие красивые снежинки, принять интересную позу. Игра проводится 2-3 раза, последний раз дети ложатся на пол

Релаксация

Звучит музыка.

Сейчас каждый из вас - белая, красивая снежинка. Снежинки медленно падают с неба из снежной тучки, кружатся в воздухе и опускаются на землю, укрывая ее теплым снежным одеялом. Но вот, поднимается ветер, подхватывает снежинки и несет их высоко в небо. Настоящая вьюга. Ветер стихает, снежинки снова медленно, плавно опускаются на землю.

III. Заключительная часть

Дети встают на ноги, ходьба по залу.

Капелька-снежинка всю зиму будет радовать детей, играть с ними, а когда наступит весна, пригреет солнышко, снежинка снова превратится в капельку и вернется на свою тучку.