



КЗ «Луцький заклад дошкільної освіти (ясла-садок) №17

Луцької міської ради»

*Полікарпова Надія Сергіївна,
інструктор з фізичної культури ЗДО №17*

Педагогічна інновація - стретчинг

Тема самоосвіти «Формування основ здорового способу життя дітей дошкільного віку шляхом використання ігрового стретчингу»

Стретчинг – система вправ, заснована на статичних розтягненнях м'язів тіла і хребта, яка дає змогу запобігати порушенню постави, має оздоровчий вплив на весь організм, допомагає активізувати його захисні сили.

Мета стретчингу – гармонія здоров'я та краси, розтяжка зв'язок і м'язів, підвищення гнучкості тіла, формування фігури та поліпшення рухової функції у суглобах.

Головне завдання стретчингу – розтягнути м'язи, тримати їх у тонусі та рухливості, зберігаючи здоровий стан тіла.

Стретчинг відмінно тренує м'язи ніг, спини, шиї, рук, використовується для профілактики плоскостопості. Фактично, стретчинг передбачає вправи на зміцнення й поліпшення еластичності та гнучкості м'язів й однаково корисний як для дітей, так і для дорослих.

На думку провідних фахівців з фізичного виховання, заняття на розтягнення є одним із найефективніших методів попередження травм, підтримання рухливості, зняття перевантаження, а також підвищення працездатності. Саме тому стретчинг було внесено до інструктивно-методичних рекомендацій щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах

(Додаток до листа МОН України від 02.09. 2016 р. № 1/9-456)

Ігровий стретчинг не має вікових обмежень, але для дітей 3–4 років достатньо 4–5 повторень кожної вправи; для дітей 5 років – 5–7; старші дошкільнята впораються з повторенням вправ 8–10 разів. Загалом, стретчинг має займати 20–30 хвилин. Для ефективного тренування м'язів слід повторювати вправи не менше ніж двічі на тиждень.

Оскільки заняття на розтягування в основному передбачають виконання більшості вправ лежачи на спині то робити вправи потрібно на килимі або мати гімнастичний килимок.

Заняття з ігрового стретчингу проводяться у формі ігрових сюжетних комплексів, що складаються із взаємопов'язаних ігрових ситуаційних вправ, спрямованих на розвиток та оздоровлення дітей.

Структура заняття

Вступна частина заняття складається з розминки (різні види ходьби, бігу, стрибків для набуття правильної постави, зміцнення стоп, поліпшення координації рухів, орієнтування в просторі) й загальнорозвивальних вправ (музично-ритмічні композиції).

Основна частина — силові вправи; масаж ніг; вправи на розтягування, рівновагу; гімнастика для суглобів, хребта. (Важливо правильно вибирати вправи для всіх груп м'язів, варіювати їх).

Заключна частина — вправи на дихання, релаксація.

Казку для ігрового стретчингу легко придумати самому, застосовуючи основні вправи на розтягнення (**Додаток 1**) Казки для заняття можуть бути різноманітними. Вони можуть включати в себе елементи виховання або ж присвячуватися окремим розвивальним темам, бути повчального або розважального характеру (**Додаток 2**)

Найбільша привабливість ігрового стретчингу для дітей полягає у виконанні легких фізичних вправ під час слухання казки або музики. В такому разі малюк з цікавістю виконує рухи, а також розвиває увагу та уяву.

Вправи зі стретчингу не тільки розвивають тіло, але і розширюють межі психічних можливостей людини. Основна відмінність між цими вправами і звичайними фізичними вправами полягає в тому, що останні для свого виконання вимагають великого напруження, а вправи зі стретчингу, навпаки, відмовляються від рухів, що вимагають напруження, виконуються у повільному темпі та не повинні викликати у дітей втоми.

В результаті занять гімнастикою з елементами ігрового стретчингу відбувається оздоровлення організму дитини в цілому. Регулярні заняття стретчингом виховують у дітей волю і впевненість у собі. Говорячи про правила стретчингу, слід зазначити, що головним з них є зворотна реакція – дитині повинні подобатися заняття, інакше ніякої користі від них вона не отримає. І щоб домогтися такого результату, важливо пам'ятати, що найкраще тренування – це тренування, проведене під музику. Це і фізкультура, і розвиток творчих здібностей. У дітей зникають комплекси, пов'язані з фізичною недосконалістю тіла, невмінням керувати ним. Крім цього діти набувають запас рухових навичок, які дозволяють їм відчувати себе сильними, гарними, впевненими в собі, створюють відчуття внутрішньої свободи. Стретчинг допомагає дитині набути не тільки значної фізичної витривалості, він робить її більш стресостійкою. Такі діти менш схильні до емоційної нестабільності, перенапруження, а при сучасному ритмі життя це вкрай необхідний навик.

Таким чином, ігровий стретчинг може урізноманітнити заняття з фізичної культури і стати цікавою забавою для дошкільнят.

Орієнтовні вправи ігрового стретчингу

Морська зірка

В. п. — лежачи на животі; руки й ноги розведені в сторони.

1-2-3 — підняти руки і ноги над підлогою, прогнутися, затриматися в такому положенні на 3 с.

4 — повернутися у в. п.

Примітка. Піднімаючи руки і ноги, слід намагатися не згинати їх; голову тримати прямо, не опускати.

Дельфін

В. п. — лежачи на животі; з'єднані ноги випрямлені; прямі руки витягнуті вперед, кисті з'єднані в «замок».

1-2-3 — прогнутися, підняти руки й ноги над підлогою.

4 — повернутися у в. п.

Примітка. Піднімаючи руки і ноги, намагатися тримати їх випрямленими; дивитися на кисті рук.

Рибка

В. п. — лежачи на животі; ноги разом; руки зігнуті в ліктях, долоні лежать на підлозі на рівні плечей.

1 — плавно розгинаючи руки, одночасно підняти голову, груди, згинаючи ноги в колінах, намагаючись доторкнутися ступнями ніг до голови. Затриматися на 3-5 с.

2 — повернутися у в. п.

Примітка. Вправа сприяє розтягуванню прямих м'язів черевного преса, допомагає подолати скутість та деформацію хребта.

Гойдалка

В. п. — лежачи на спині; випрямлені руки, відведені назад, лежать на підлозі; ноги теж випрямлені.

1-2 — зігнути ноги в колінах, обхопивши руками гомілки. Притиснути коліна до грудей, погойдатися вперед-назад.

3-4 — повернутися у в. п.

Примітка. Під час «гойдання» слід штовхатися вперед ногами, щоб не завалюватися на бік.

Зернятко

В. п. — сидючи навпочіпки; ноги разом, п'яти торкаються підлоги; пальці витягнутих вперед рук зчеплені в «замок», опущені вниз; тулуб злегка нахилений уперед; голова опущена.

- — повільно піднятися й випрямити ноги, тулуб залишити нахиленим.
- — одночасно випрямити тулуб і підняти прямі руки вгору, розгорнути долоні.
- — руки опустити через сторони вниз.
- — повернутися у в. п.

Примітка. Вправа готує хребет до подальшого навантаження. Обов'язково слід стежити за тим, аби діти не відривали п'яти від підлоги.

Пінгвін

В. п. — о. с.

- — потягнути на себе носочки ніг.
- — опустити.

Примітка. Вправа забезпечує рухливість суглобів ніг; ефективна для профілактики плоскостопості, поліпшує поставу.

Метелик

В. п. — сидячи на підлозі; спина пряма; ноги зігнуті в колінах; стопи, зведені разом, стоять на підлозі, носочки витягнуті; руки відведені за спину у високому упорі.

1 — коліна розвести в сторони.

2 — стопи ніг обхопити руками, спина пряма. Затриматися в такому положенні 3 с. Похитати розведеними колінами — «метелик махає крильцями».

3-4 — повернутися у в. п.

Примітка. Слід стежити, щоб діти намагалися якомога нижче опускати коліна. Рухи мають бути динамічними.

Плавець

В. п. — лежачи на спині; ноги зведені, прямі; руки вздовж тулуба.

- — відвести руки за голову.
- — відтягнути носочки.
- — відірвати ноги від підлоги, по черзі їх підіймати й опускати.
- — повернутися у в. п.

Примітка. Вправа сприяє очищенню органів травлення.

Жабка

В. п. — «поза прямого кута»; ноги разом; руки в упорі ззаду.

- — притягнути стопи до себе.
- — зовнішню частину стопи опустити на підлогу, п'яти разом.
- — носки наблизити один до одного, п'яти залишити разом.
- — повернутися у в. п.

Примітка. Вправа сприяє збільшенню рухливості суглобів ніг.

Равлик

В. п. — лежачи на спині; випрямлені руки, заведені назад, лежать на підлозі; ноги теж випрямлені.

1 — підняти прямі ноги вгору і завести їх за голову, носками ніг торкнутися підлоги.

2 — повернутися у в. п.

Примітка. Під час виконання вправи руки фіксують тулуб — підтримують спину; ноги в колінах випрямлені.

Павич

В. п. — стоячи; руки опущені вздовж тулуба.

1 — завести руки за спину, з'єднати долоні.

- — вивернути складені руки пальцями вгору, розмістити кисті так, щоб мізинці по всій довжині торкалися хребта.
- — лікті підняти, плечі відвести назад, затриматися в такому положенні на 3-5 с.

4 — повернутися у в. п.

Примітка. Під час виконання вправи слід стежити за поставою. Після вправи корисно опустити руки вниз, потрусити кистями і спокійно зітхнути.

Чапля

В. п. — стоячи; руки в сторони.

1 — зігнути праву ногу в коліні, носок відтягнути вниз, затриматися в такому положенні на 3-5с.

2 — повернутися у в. п.

3-4 — те саме з лівої ноги.

Примітка. Виконання вправи можна супроводжувати віршованим текстом:

Коли чапля вночі спить,

На одній нозі стоїть.

Може, хочете ви знати,

Чи не важко так стояти?

А для того, щоб це знати,

Треба нам, як чапля, стати.

Необхідно стежити за поставою, намагатися зберігати рівновагу. Коліно має бути зігнуте під кутом 90°.

Змія

В. п. — лежачи на животі,
ноги зведені разом; руками впертися в підлогу на рівні грудей.

- — випрямити руки, підняти голову.
- — подати вперед груди, живіт — на підлозі. У такому положенні прогнутися наскільки можливо, закинувши голову трохи назад, зафіксувати позу.

3-4 — повернутися у в. п.

Примітка. Вправа виконується в повільному темпі. Сприяє розтягуванню прямих м'язів черевного преса, підвищенню внутрішньочеревного тиску. У результаті посилюється приплив крові, що насичує відповідні органи

живильними речовинами та киснем. Допомагає долати скутість і деформації хребта. Корисна для мигдалин: поліпшується надходження до них крові, що робить їх стійкішими до застудних захворювань.

Слон

В. п. — стоячи прямо; ноги разом; прямі руки в «замку» за спиною.

1 — нахилитися вперед, намагатися притиснути лоб до колін, прямі руки піднімати вгору. Затриматись у такому положенні на 3-5 с.

2 — повернутися у в. п.

Примітка. Вправа для хребта та плечових суглобів. Слід стежити за тим, щоб під час її виконання ноги в колінах були випрямлені.

Лисичка

В. п. — сидячи на п'ятах, руки за спиною.

- — сісти на підлогу справа від п'ят.
- — повернутися у в. п. 3-4 — те саме вліво.

Примітка. Під час виконання вправи кистями рук варто триматися за лікті.

Колобок

В. п. — сидячи на підлозі; ноги зігнуті в колінах, п'яти максимально присунуті до сидниць. Обхопити коліна руками, голову притиснути до колін.

- — перекотитися на спину.
- — повернутися у в. п.

Примітка. Вправа для м'язів спини, хребта.

Морська хвиля

В. п. — «поза прямого кута»; ноги разом; руки в упорі ззаду.

1 — підняти прямі ноги на 45° та описати ними «вісімку».

2 — в. п.

Примітка. Вправа сприяє зміцненню кістково-м'язової системи.

Гілочка

В. п. — лежачи на спині; ноги разом, носочки натягнуті; руки витягнуті вздовж тулуба долонями вниз.

1 — повільно підняти ноги вертикально, не згинаючи їх. Таз від підлоги не відривати.

2 — повільно повернутися у в. п.

Примітка. Вправа сприяє зміцненню кістково-м'язової системи.

Такі «образні» вправи підтримують у дітей інтерес до рухової діяльності, прагнення займатися ігровим стретчингом не лише в закладі, а й удома.

Казка про Дельфіна

Десь далеко-далеко, у синьому морі, проживав Дельфін. *(Вправа «Дельфін»)*. Він був великим, розумним і добрим. Також у нього було багато друзів...

Морська зірка – дивовижна яскрава істота, яка освітлювала всім шлях глибоко на дні моря. *(Вправа «Морська зірка»)*

Водяна Змія плавала у воді, вимальовуючи різноманітні фігури. То виринала на поверхню, то ховалась у глибині. *(Вправа «Змія»)*

Справа в тому, що цей Дельфін дуже полюбляв плавати морем разом із друзями та збирати поживні зернятка різноманітних водоростей *(Вправа «Зернятко»)*. І ось одного разу, коли наш Дельфін займався улюбленою справою, поряд пропливав великий гарний корабель.

На цьому кораблі пливли різні тварини. На палубу вийшов Слон *(Вправа «Слон»)*. Він побачив, як граційно плаває Дельфін і засмутився, бо йому теж захотілося пірнути в море, але він не вмів плавати. До Слона підійшла Лисичка *(Вправа «Лисичка»)* і заспокоїла його тим, що почала розповідати, який він сильний та мужній, а плавати можна й навчитися.

І ось вони побачили диво-квітку: летів Метелик *(Вправа «Метелик»)* з барвистими крилами. Він опустився біля Слона і Лисички та почав розповідати про дивовижну гойдалку, яку знайшов на кораблі, а потім запропонував покататися на ній *(Вправа «Гойдалка»)*

У морських хвилях *(Вправа «Морська хвиля»)* Дельфін спостерігав за тваринами на кораблі. Йому теж хотілося погойдатися. Він покликав своїх друзів Морську зірку і Змію, та запропонував познайомитися з тими, хто був на кораблі.

Вони покликали тварин та запропонували їм разом поплавати *(Вправа «Плавець»)*. Морські мешканці та тварини на кораблі подружилися. Слон був найщасливіший, бо він навчився плавати *(Релаксація)*

Корабель поплив далі, але тепер всі мали мрію: ще хоча б раз зустрітися із своїми новими знайомими.