

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Центр дополнительного образования для детей «Юность»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста».
(для педагогов дополнительного образования, инструкторов по физической культуре).

Автор: Прохорова Инна Владимировна, педагог
дополнительного образования

г. Белгород 2013 г

Методическая разработка адресована педагогам дополнительного образования, инструкторам по физической культуре.

Цель данной методической разработки: познакомить педагогов с применением современных здоровьесберегающих технологий.

Пояснительная записка

Одной из важнейших теоретических и практических проблем физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ является сохранение здоровья детей.

Проблема состоит в том, что:

- анализ заболеваемости детей выявляет необходимость внесения изменений в систему образования, начальной ступенью которого являются ДОУ;
- показатели здоровья детей требуют принятия мер по сохранению и улучшению их здоровья;
- многие дети нуждаются в особых видах физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Актуальность методической разработки состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников и младших школьников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, в частности игрового стретчинга.

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

Методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции, на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания; основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Условия проведения. Стретчингом можно начинать заниматься уже с детьми четырех лет. Упражнения проводятся в хорошо проветриваемом помещении на ковровом покрытии. Одежда должна быть лёгкой, удобной, не стесняющей движений (майка, шорты или купальник).

Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). В течение всего занятия эмоциональный фон обучающегося должен быть положительным, педагогу нужно все время подчеркивать успехи ребенка в достижении каждой цели. Внимание детей концентрируется на определенных мысленных образах, поэтому занятие должно носить характер сказочного представления.

Для занятий я подбираю ритмичную музыку, придумываю сказку-игру, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых, птиц и т.п., выполняя в интересной для них форме непростые упражнения. Это может быть путешествие в зоопарк, в сказочный лес, к обитателям океана и т.д. Через подражание тому или иному образу происходит частая смена двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Упражнения носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. Например:

Упражнение «Зернышко»

И.п.: упор присев, пятки на полу, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище. 1 - медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони; 2 - руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.

Упражнение «Рыбка»

И.п.: лёжа на животе, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. 1 - плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы; 2 - вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Упражнение «Кошечка»

И.п.: стойка на коленях. 1 - поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»). 2 - опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»). Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Упражнение «Птица»

И.п.: сидя, ноги врозь, руки соединить за спиной за локти («полочкой»). 1 - поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз; 2 - 3 наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка; 4 - вернуться в и.п. То же повторить в левую сторону.

Упражнение «Морская звезда»

И.п.: стойка ноги шире плеч, руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз. 1 - медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки; 2 - вернуться в и.п.; 3 - повторить то же в левую сторону. Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1-й, 3-й.

Упражнение «Бабочка»

И.п.: сидя, ноги согнуты. 1 - колени развести, руками обхватить стопы ног, спина прямая; 2 - 3 опустить развернутые колени до пола. 4 - поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.

Упражнение «Змея»

И.п.: лёжа на животе, руки в упоре возле груди на полу. 1 - медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь; 2 – 3 прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад, живот лежит на полу; 4 - медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй.

Упражнение «Веточка»

И.п.: лёжа на спине. 1 - не сгибая ног в коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола; 2 - медленно вернуться в и.п.

Упражнение «Маятник»

И.п.: лёжа на спине, руки в стороны ладонями вниз. 1 - поднять прямую правую ногу в вертикальное положение; 2 - наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90°; 3 - вернуться в вертикальное положение; 4 - вернуться в и.п. То же проделать с другой ноги. Дыхание: вдох в 1-й и 3-й фазах, выдох во 2-й.

Упражнение «Хлопушка»

И.п.: сидя, ноги согнуты, руки в упоре за спиной. 1 - поднять вверх правую прямую ногу, вытягивая носок. Правой рукой взять носок правой ноги; 2 - вернуться в и.п.

Используемые в процессе игры движения на развитие гибкости, ловкости, силы и других физических качеств, позволяют решить практически все двигательные задачи без излишнего переутомления и без потери концентрации внимания в течение всего занятия.

Недопустимы резкие рывки при выполнении стретчинговых (растягивающих) упражнений, лишние усилия, приносящие ребенку беспокойство, напряжение или неприятные ощущения. Рекомендую использовать упражнения стретчинга во второй части занятия, решая задачи развития различных физических качеств, либо в конце – как метод восстановления организма после физической нагрузки.

Подбор оборудования и материалов осуществляется в соответствии с содержанием каждого занятия.

Практика работы показывает, что применение технологии игрового стретчинга очень эффективно, ведь в процессе выполнения упражнений у детей:

- развивается опорно-двигательный аппарат (так как упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата);
- формируется правильная осанка (так как упражнения стретчинга позволяют предотвратить её нарушение);
- происходит развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой системы, нервной системы (так как физическая активность способствует этому);
- развиваются функции равновесия, вестибулярной устойчивости (так как сочетание динамических и статических физических упражнений является хорошим методом их тренировки);
- развиваются психические процессы (так как разучив упражнения стретчинга, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, создают свои образы);
- повышается интерес к занятиям физической культурой (так как у детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять, они

приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе).

Заключение

Мой опыт работы подтверждает, что применение на занятиях игрового стретчинга даёт стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. Диагностика, проводимая 2 раза в год, показывает, что у детей растут показатели развития гибкости, силы, быстроты, равновесия. У детей появилась выносливость в различных видах деятельности, повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, они стали выдержаннее и внимательнее. Улучшилась эмоционально-двигательная сфера ребёнка. У детей наблюдается гордая осанка, в движениях свобода и непринуждённость, появилась естественность и разнообразие в жестикуляции и позах, взгляд прямой, открытый, заинтересованный, выражение лица радостное, светлое, осмысленное, мимика живая, выразительная, речь становится внятной и мелодичной. А самое главное в том, что дети любят выполнять упражнения стретчинга и с большим нетерпением ждут каждое следующее занятие.

Список литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. № 2. С. 21 – 28.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОПРО, 2000. – 220 с.
3. Буренина А.И. "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика" Санкт-Петербург 1999 г.
4. Волков О.А., Волкова Е.А. «Веселая йога: специально для детей» («Феникс», Ростов-на-Дону: 2008).
5. Константинова А.И. "Игровой стретчинг" Учебно-методический центр "Аллегро" Санкт-Петербург 2004 г.
6. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. "Развивающая педагогика оздоровления" Линка-Пресс Москва 2009 г.
7. Липень А.А. «Детская оздоровительная йога» («Питер Пресс», Спб.: 2009).
8. Назарова А. Г. «Игровой стретчинг» («Типография ОФТ», Спб.:2005).
9. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг» (ТЦ «Сфера», М.: 2010).