

муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
«Детский сад № 165» №165

**Методическая разработка
сюжетно-игрового занятия по игровому стретчингу
"Сказка о рыбке - незнакомке"**

**Автор разработки:
инструктора по физической культуре
Тесля Татьяна Александровна**

г. Оренбург

Актуальность

По данным Научного центра здоровья детей РАМН, около 90% детей имеют различные отклонения в физическом и психическом развитии.

Воспитание психофизических качеств, важнейшим из которых является гибкость, — необходимое условие полноценного физического развития.

Особое значение гибкость приобретает при занятиях физкультурой. Прыгает ли ребенок, лазает, катается на лыжах, - гибкость облегчает его усилия, бережет его мышцы от чрезмерного напряжения, растяжки и других повреждений.

Развития гибкости у дошкольного возраста проблема актуальная в настоящее время. При традиционном физическом воспитании большинство используемых физических упражнений лишь косвенно влияют на это психофизическое качество и не позволяют достигать оптимального уровня его развития.

Таким образом, недостаточное развитие гибкости у дошкольников обуславливают актуальность этой работы.

Аннотация

Предполагаемая методическая разработка сюжетно-игрового занятия по игровому стретчингу может быть полезна воспитателям, и инструкторам по физической культуре. Занятие по игровому стретчингу предназначено для воспитанников старшей группы детского сада. Занятие проводится с учётом группы здоровья и возрастных особенностей. Упражнения игрового стретчинга направлены на развитие гибкости. Для того, чтобы работа по развитию гибкости была эффективна, нужно знать комплексы гимнастических упражнений, направленных на развитие гибкости и уметь применять их в различных формах физкультурной деятельности: на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, корригирующей гимнастике.

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Упражнения выполняются под музыку и представляют собой имитацию движений различных сказочных героев, птиц и зверей.

Главная цель занятия – содействовать формированию движений и развитию физических качеств, а также вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребёнка.

Структура занятий обусловлена возрастными закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка во время физических нагрузок, а также с учётом требования физиологии и гигиены физических упражнений. Каждое занятие состоит из трёх частей:

Основным заданием первой (вводной) части занятия является подготовка организма детей к выполнению интенсивных упражнений в последующей части занятия. Она заключается в несложном комплексе упражнений на координацию движений, внимание, а также танцев и игровой ритмики. Заканчивается вводная часть дыхательными упражнениями.

Во время второй (основной) составляющей занятия дети закрепляют старые упражнения, а также учатся выполнять новые. В это время применяются

упражнения стретчинга, направленные на физиологическое воздействие на организм ребёнка, а также на воспитание физической культуры детей. Основная часть начинается упражнением на растяжку позвоночника. После проведения растяжки дети присаживаются на свои коврики, при этом необходимо контролировать сохранение правильной осанки при сидении (головка приподнята, спинка прямая, плечи опущены и слегка отведены назад). Наиболее эффективной считается поза ребёнка – поза сидения на пятках. Руки лежат ладонями вверх на бёдрах, локти отведены в сторону. Когда каждый ребёнок занял своё место, можно начать сюжетно-ролевую игру. Как правило, игры проводятся в виде сказочных путешествий (в джунгли, на морское дно, в зоопарк и т.д.), фантазий, когда дети сами придумывают различные истории, встречи с разными существами и животными, и по заранее подготовленному сценарию на основе сказки, по ходу которого дети помогают героям сказки, а также изображают различных сказочных персонажей и т.д.

Каждое занятие должно включать игру и сюжет. Игра должна проходить эмоционально, быть интересной и увлекательной для детей, с точно просчитанным временем смены упражнений по стретчингу и слушания сказки. При игровом стретчинге дети учатся переключать внимание, садятся в позу для слушания, сделав определённое упражнение на растягивание и развитие гибкости. При этом необходимо следить за тем, чтобы они сидели с прямой спиной.

Задачей заключительной части занятия является подготовка постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. На этом этапе проводят релаксацию по музыку.

В зависимости от возраста детей, колеблется и время проведения занятия, как общее время, так и его частей. Вводная часть длится: в младших группах 2-4 минуты, в средней — 3-5 минут, в старшей и подготовительной — 4-6 минут. Основная часть длится: у младших групп — 15 минут, у средних и старших — 20 минут. Заключительная часть длится: в младшей группе 5-10 минут, в средней — 4-6 минут, в старшей и подготовительной — 4-6 минут.

Основные правила стретчинга:

- разогрев перед упражнениями
- медленное и плавное выполнение упражнений
- «правило ровной спины» — следите за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость
- спокойное, ровное дыхание
- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

Основные принципы выполнения упражнений игрового стретчинга:

Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ. Показ упражнения педагогом или подготовленным ребёнком.

Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Систематичность. Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Начинать выполнять упражнение необходимо с 4 раз, постепенно увеличивая количество повторов.

Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка. Индивидуальные требования к детям.

Методика игрового стретчинга состоит из целого ряда несложных упражнений, которые могут выполнить дети любого возраста. Именно поэтому она не имеет возрастных ограничений. Каждое упражнение носит законченную смысловую нагрузку, называется именем животного и выполняется согласно написанному сценарию.

Сюжетно – игровое занятие по игровому стретчингу « Сказка о рыбке - незнайке » для старшего дошкольного возраста

Цель: обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма.

Задачи:

- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
- формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений;
- воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.

Тип занятия : сюжетно-игровое

Методы обучения: словесный, наглядный.

Дозировка: 25 мин.

Музыкальное сопровождение : музыкальный альбом « 220 песен для детей».

Инструктор:

- Здравствуйте, дети! Какое у вас настроение? (ответы детей)

Вы любите волшебство? И где его можно встретить? (ответы детей). Дети, будьте главными героями сказки, вы должны постараться передать сказочный образ каждого из героев.

(Инструктор начинает рассказывать сказку, а дети по ходу ее выполняют упражнения).

В сказочном озере, из золотистой икринки появилось странное маленькое существо. «Кто я?» спросило маленькое существо. «И что я здесь В озере было тихо, никого не было вокруг. Маленькому существу стало грустно, ведь ему хотелось узнать о себе.

Девочка Мила гуляла на берегу сказочного озера, вода в сказочном озере была прозрачная, она увидела маленькое существо и спросила: «Почему ты грустишь?», «Я не знаю кто я!»

«Я тебе помогу, мы отправимся в путешествие и узнаем кто ты», сказала девочка Мила и зачерпнула в своё ведёрко воды. «Прыгай сюда!» Существо выпрыгнуло из воды, прямо в ведёрко и они отправились в путь.

ЁЛОЧКА пушистая и зелёная первой им встретилась на пути. «Скажи пожалуйста ёлочка, ты не знаешь кто я?» спросило маленькое существо. «Нет, я не знаю». И девочка Мила пошла дальше, бережно держа маленькое существо в ведёрке. Шагая через заросли девочка зацепилась платьем за веточку большого дерева. Вдруг Мила услышала шипение ш. ш...ш..Это проснулась ЗМЕЙКА. «Змейка, скажи пожалуйста, ты не знаешь кто я?» спросило маленькое существо. «Нет, я вижу тебя впервые ш...ш...» ответила змейка.

Идут они дальше. Вот на трудном пути встретилась высокая ГОРКА. Залезла Мила на горку, чтобы посмотреть куда же идти дальше, кого спросить. Увидела вддали сверкающее озеро и красивый КОРАБЛИК. «Нам нужно туда!» крикнула Мила. Спустившись с горки, Мила на полянке встретила ЛОШАДКУ. И она не знала, кто же выглядывало из ведёрка Милы. Добрались герои до сверкающего озера. « Это же моё сказочное озеро!!» воскликнуло маленькое существо. Вдруг из воды кто- то показался: «Как я рада что ты вернулась моя доченька! Моя любимая рыбка!" " Так вот кто я!!!Я рыбка!!» весело сказала существо. «А это мой дом и моя мама. Спасибо тебе за помощь, Мила, до свидания! Рыбка уплыла, а девочка вдруг увидела красивую БАБОЧКУ, сидевшую на прекрасном цветке. «Девочка, ты не могла бы мне помочь?» спросила бабочка.

Часть	Содержание	Дозировка	Методы и приёмы
1 часть	Ходьба обычным шагом, руки на поясе. Ходьба на пятках: руки за головой. Лёгкий бег. Ходьба «гусиным шагом»: руки за спиной. Ходьба на носках, руки подняты вверх. Бег высоко поднимая бедра. Ходьба обычная.	4-6 мин	
ОРУ	Выполнение ритмических движений.		
2 часть	<i>Игровой стретчинг</i> <i>Упражнение «Ёлка»</i> И.п.:стоя ноги вместе. Вытянуть позвоночник. Руки слегка в стороны. <i>Упражнение «Змея»</i> И.п.: лёжа на животе, подняться на руках, ноги вместе. <i>Упражнение «Гора»</i>	4 раза 4 раза 3	Вытягивать позвоночник Напрячь мышцы Спину не

3 часть	И.п.: лёжа на спине, стопы стоят на полу. Оторвать таз и бёдра от пола.	раза	прогибать
	<i>Упражнение «Кораблик»</i>	3	Держать равновесие
	И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. Выпрямить назад правую ногу , ягодицами сесть на левую, руки поднять вверх, ладони соединить.	раза	Тянуться за рукой
	<i>Упражнение «Лошадка»</i>	4	Сохранять равновесие
	И.п.: стоя в упоре на ладони и коленную Поднять вперёд левую руку, выпрямить назад правую ногу.	раза	
	<i>Упражнение «Рыбка»</i>	10	сек.
<i>Упражнение «Бабочка»</i>	10	сек.	
	Подвижная игра «Море волнуется»	3	
	Релаксация «На морском дне» Звучит спокойная музыка. Дети лежат на спине с закрытыми глазами. Подведение итогов.	раза	

Занятия игровым стретчингом с детьми показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

Приложение

«Гора» И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. 1 — оторвать бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота (вдох); 2 — выдох, опуститься в и.п.

«Елка» И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направлены в пол (вдох); 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох).

«Лошадка» И.п.: стоя в упоре на ладони и колено. 1 — поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 — выпрямить на зад левую (правую) ногу, сохранять равновесие, удерживая одновременно руку и ногу.

«Змея» И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 — на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник. В пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп — они поддерживают вес тела. Руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 — и.п.

«Бабочка расправляет крылья» И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (левую) ногу в сторону вверх, придерживая рукой внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, оставаться сидеть на обеих ягодицах.

"Кораблик" И.п.: Лечь на живот, руки вдоль туловища. 1- ухватить руками ноги за щиколотки. Прогнуться, поднимая голову, грудь, бедра, как можно выше. 2- вернуться в и.п.

Литература:

Сулим Е.В. Занятие по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. М.,2012.