Методический кабинет Управления образования
Администрации г. Новочеркасска

« ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»– КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ ГРУППЫ (ТНР)».

Подготовили:
инструктор по физической культуре
Шевченко А.С.,
Лемешко Е.И.,
Старший воспитатель

Город Новочеркасск
2021г.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.(ФГОС ДО)

Дети с ОВЗ

Слабо развиты крупная и мелкая моторика

Сниженные показатели физического развития и работоспособности

Нарушены координация движений, ориентировка в пространстве

Слабый мышечный корсет позвоночника, тонус мышц, нарушение осанки

Неустойчивое психоэмоциональное состояние

Необходимость повышения эффективности педагогического процесса и усиления его здоровьесберегающей направленности, за счет внедрения современных здоровьесберегающтх технологий, одной из которых является - игровой стретчинг.

Стретчинг (или «стрейчинг») –это система физических упражнений, направленных на растяжку отдельных групп мышц, связок, сухожилий. Название произошло от английского слова «stretching» (растяжение).

Игровой стретчинг – это оздоровительная методика, основана на естественных растяжках, проводимых с детьми в игровой форме.

Преимущества использования элементов элементов игрового стретчинга в работе с детьми с ОВЗ:

- Специально подобранные упражнен6ия на растяжку мышц, проводятся в игровой форме, поэтому интересны детям
- Использование элементов игрового стретчинга позволяет решать образовательные, оздоровительные, коррекционные и воспитательные задачи комплексно
- Возможность интеграции элементов игрового стретчинга в утреннюю гимнастику, гимнастику после сна, логоритмическую гимнастику, НОД и кружковую работу танцевально-акробатического кружка «Акробатика для малышей»

Стретчинг при работе с детьми с ОВЗ позволяет решать следующие задачи:

- - Формирование навыков правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника;
- - Развитие координации движения, психических функций (внимание, воображение, память и др.);
- -Совершенствование физических способностей (быстрота, сила гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений для тренировки вестибулярного аппарата ребенка)
- - Создание условий для нормализации психоэмоционального состояния детей.

Использование элементов стретчинга в работе с детьми с ОВЗ, в рамках реализации дополнительной программы танцевально-акробатического кружка «Акробатика для малышей»

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:
При наполняемости группы 8-10 человек, занятия кружка проводятся 1 раза в неделю во вторую половину дня. Продолжительность занятий не более 30 минут.

Формы проведения занятий по Соколову Е.Г.

Фронтальная	Поточная	Подгрупповая	Индивидуальная
• Общеразвивающие упражнения • Задания с мячом, обручем • Танцевальные композиции с шуршунчиками, лентами.	• Различные виды ходьбы (на носках, на пятках, «гусиным шагом» • Прыжки • Гимнастические упражнения на лестнице	• Упражнения в парах • Имитационные упражнения («Кошечка», «Часики» и др.) •Упражнения на растяжку	• Шпагат • Корзиночка • Ласточка • Рыбка • Лягушка • Колечко и др.

Структура занятия танцевально-акробатического кружка «Акробатика для малышей», с элементами ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

Вводная часть- обеспечивает разогрев организма, подготовку к физической нагрузке (дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков. В качестве ОРУ можно использовать музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию и эмоциональное настроение ребенка.

Основная часть - переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на 2 занятия. На первом занятии знакомим детей с новыми движениями без музыки, закрепляем уже известные. На втором занятии – совершенствуем и уточняем выполнение упражнений. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Заключительная часть – заканчивается упражнениями на дыхание и расслабление (выполняемыми в медленном темпе, желательно под музыку)

Вводная часть. Разминка.

Ходьба на носочках.

Наклоны в сторону.

Наклон вперед.

Ходьба в упоре присев.

Основная часть
Упражнения на растяжку

Складка ноги вместе.

Шпагат.

Складка ноги врозь.

Бабочка

Акробатические этюды.

Корзинка

Фронтальное равновесие.

Ласточка.

Колечко

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Заключительная часть.
Релаксационные упражнения.

Упр. «Веселые ножки».

Упр. «Волны».

Выступление танцевально-акробатического кружка

ТОЧКИ РОСТА:

- По прежнему слабо развиты у детей с ОВЗ сложнокоординированные движения рук и ног.

- Самоконтроль за правильностью выполнения упражнений, сформирован не у всех воспитанников;

-Мышечный корсет позвоночника у редко посещающих воспитанников, по-прежнему слабо развит.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Повысился интерес детей с ОВЗ к физкультурным занятиям у 100% воспитанников с ОВЗ;

Детьми освоены основные упражнения на укрепление мышц спины;

Показатели физической подготовленности улучшились у 67% воспитанников с ОВЗ (по результатам обследования на конец учебного года);

Движения у всех воспитанников с ОВЗ стали более координированные;

78% воспитанников с ОВЗ, посещающих кружок «Акробатика для малышей», стали участниками конкурсов на различных уровнях, мероприятий сетевого взаимодействия.

ФГОС ДО обращает наше внимание на необходимость охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, обеспечение их эмоционального благополучия.

В исследованиях последних лет отмечается тревожная тенденция роста количества детей с отклонениями физического и психического здоровья, которые обусловлены различными факторами.

Формирование двигательных умений и навыков у детей с особенностями развития – это прежде всего помощь естественному процессу формирования возрастных моторных функций, развитие которых бывает нередко замедлено.

Кроме того у большинства детей с ОВЗ наблюдаются: (со слайда)

Список литературы.

Березняк, Л. Н. Танцевально-ритмическая гимнастика "Са-Фи-Дансе" // Воспитание дошкольников. - 2014 - № 3 - С. 36-49
Борисова, М. М. Здоровьесберегающие технологии в совершенствовании общеобразовательного процесса дошкольного учреждения // Дошкольник: методика и практика воспитания и обучения. - 2014 - № 5 - С. 17-21
Демичева, И. В. Игровой стретчинг на занятиях по хореографии в детском саду // Воспитатель дошкольного образовательного учреждения. - 2013 - № 7 - С. 38-43
Как сесть на шпагат [Текст] // Поем, танцуем и рисуем. - 2015 - № 4 - С. 16-20
Кучер, Г. Игровой стретчинг : [система упражнений-растяжек, вплетенных в игровой сказочный сюжет] // Игра и дети. - 2013 - № 7 - С. 32-35
Мацаренко, Т. Н. Танцевальная терапия как средство универсальной технологии преподавания хореографии в дополнительном образовании детей // Я вхожу в мир искусств. - 2015 - № 5 - С. 46-93
Смирнова, И. М. Что такое игровой стретчинг [Текст] // Дошкольная педагогика. - 2015 - № 2 - С. 31-35
Тарасова, М. В. Дополнительная образовательная программа "Здоровей-ка" на основе спортивной аэробики [Текст] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011 - N 1 - С. 75-79

Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!