

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 25 города Ставрополя

**«Стрейчинг-сказка» как инновационная  
здоровьесберегающая технология в деятельности  
воспитателя в условиях ФГОС ДО**

**Автор-составитель:**  
воспитатель по физической культуре  
Снитко Мария Викторовна

г. Ставрополь, 2019 г.

## **1. Введение. Актуальность и новизна методики.**

Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников — одна из важнейших в жизни современного общества, полагаю это уже неоспоримый факт. Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемым в ДОУ, нацеливают педагогов на формирование широкой двигательной культуры дошкольников, использование на физкультурных занятиях и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений, воспитание у дошкольников **интереса к двигательной деятельности**. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. Чаще страдают дети заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата. Значительное место занимают заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, невропатии

Поэтому дошкольные образовательные учреждения призваны создать необходимые условия для организации физкультурно-оздоровительной работы. Результаты обследования в дошкольных учреждениях показывают, что с каждым годом увеличивается количество ослабленных детей. Анализ предыдущей работы привел к выводу о необходимости моделирования физкультурных занятий, совместной и самостоятельной двигательной деятельности. Безусловно, таких форм и методов работы очень много и мы их все хорошо знаем, это и утренняя зарядка, и закаливающие процедуры, и физкультурные занятия, подвижные игры и др.

Однако все мы знаем, как трудно заставить и себя, и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так же хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений. Как добиться того, чтобы ребенок был здоров, что нужно делать для этого, какие меры принять?

В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий, организации совместной двигательной деятельности

детей. Одна из наиболее интересных и новых методик, практически не применяемых ранее в детских учреждениях – это методика «Игрового Стретчинга». Это комплекс статичных растяжек, направленных на развитие опорно-двигательного аппарата, мышц, гибкости тела, на формирование правильной осанки. Дословно с английского стретчинг переводится как «тянуть» или «растягивать» (tostretch). Не зря занятия стретчингом являются обязательной составляющей тренировок спортсменов-гимнастов, балерин, танцоров.

Однако учитывая, что **игровая деятельность** является ведущей в дошкольном возрасте, я решила, что занятия по методике игрового стретчинга не совсем уместны в детском саду, но является основной базой разработанной мной методики «Стретчинг-сказки».

## **2. Теоретические основы формирования у дошкольников элементарных представлений о здоровом образе жизни.**

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний. Интерес ученых к поставленной проблеме не случаен. Направленность личности на здоровый образ жизни - процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система именно дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка - проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни - категория экобиосоциальная, интегрирующая биологические, социальные и экологические представления о здоровье человека и его жизнедеятельности, поскольку физическое благополучие зависит не только от наследственности и количества внимания к здоровью ребенка со стороны родителей и врачей, но и от влияния экологических факторов, от степени гармонизации взаимоотношений ребенка с внешней социальной и экологической средой.

Один из ведущих исследователей факторов здорового образа жизни Степанов А.Д. пишет о следующих аспектах здорового образа жизни: правильно организованный, физиологически оптимальный, приносящий удовлетворение труд; достаточная двигательная активность; сбалансированное в качественном и количественном отношении питание; достаточный сон; соблюдение режима дня; закаливание; вызывающие положительные эмоции формы досуга.

Все перечисленные факторы и являются по мнению ученого, принципами здорового образа жизни. Однако возможность следовать этим принципам опять же зависит от целого ряда условий.

Дошкольный возраст, по мнению, как физиологов, так и педагогов является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Превалирование в структуре выявленной патологии заболеваний нервной системы, органов зрения и патологии опорно-двигательного аппарата (особенно в возрастной группе 6-7 лет) в большинстве случаев указывает на неизбежную

причастность детей дошкольного возраста к веку информационных технологий (длительный просмотр телепередач и доступ к компьютерным играм). А предстоящие годы школьного обучения, неизбежно влекущие за собой повышенные требования к ещё не сформировавшейся центральной нервной системе, опорно-двигательному аппарату, а также повышенные нагрузки на зрительный анализатор, подчёркивают актуальность всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, современна и достаточно сложна. Так как дошкольный возраст, безусловно, является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья, важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Поэтому перед дошкольным учреждением стоит задача правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребёнка.

В настоящее время коллективы детских дошкольных учреждений идет по пути осознанного применения здоровьесберегающих технологий в воспитательной работе, где решаются задачи по созданию условий для эмоционального благополучия детей, их психологической защищенности и развитие у них творческих, познавательных способностей.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников - одно из ведущих направлений деятельности любого ДОО. Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребёнка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребёнка, учет и использование особенностей его организма.

В основе всех мероприятий нашего ДОО лежит основной принцип медицины и педагогико-профилактические меры охраны и укрепления здоровья:

- организация рациональной двигательной активности;
- реализация системы эффективного закаливания;

- применение психологических и психопрофилактических средств и методов;
- обеспечение полноценного питания;
- создание условий организации оздоровительных режимов для детей, всё это основные разделы воспитательно-образовательной работы ДОУ.

### **3. «Стретчинг-Сказки» как новая и эффективная методика формирования у дошкольников элементарных представлений о здоровом образе жизни.**

Методика «Стретчинг-сказки» направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции, на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей ребенка.

«Стретчинг-сказка»— это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика стретчинг-сказки основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые

позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

*Стретчинг* – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц.

*Стретчинг-сказки* – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой и сказочной форме.

Все мы знаем, как трудно заставить и себя, и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так же хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений. В своей работе, я показываю, как превратить занятия физкультурой в увлекательную игру-сказку, где дети становятся персонажами. В эту игру можно играть взрослому с одним ребенком или с группой детей. Занятия по предложенной мною методике помогут ребенку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

Этими упражнениями можно начинать заниматься уже с ребенком от трех лет. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Начинаю рассказывать сказку, одновременно разыгрывая ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которое вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания, и длится 20 минут со старшими, а с малышами, столько, сколько он сам захочет.

После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая свои творческие способности.

Упражнения методики возникли, в основном, на базе упражнений лечебной физкультуры. Не вызывает сомнений сходство многих упражнений с асанамихатха-йоги. Упражнения на растягивание мышц широко

применяются в системе массажа, самомассажа, в лечебной физкультуре, особенно для коррекции двигательных расстройств; нарушениях мышечного тонуса. Можно использовать упражнения стретчинга и как средство достижения релаксации. Эти упражнения доступны всем, кому врачи не запрещают заниматься общефизической подготовкой. Для их выполнения не требуются спортивные снаряды, большие залы, материальные расходы. Их можно выполнять в детских учреждениях и дома, в группах и индивидуально.

Сочетание динамических и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является, лучшим методом тренировки для выработок силы, выносливости,

Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. На каждом занятии дается новая сказка-игра, в которой дети превращается в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения.

Переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволяют в короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Форма и последовательность упражнений таковы, что если данная группа мышц недостаточно развита упражнения попросту невозможно выполнить, т.е. само тело регулирует уровень нагрузки.

Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. А на методах концентрации внимания и расслабления мышц целиком основаны и аутогенная тренировка, и изометрическая гимнастика, и все виды психорегуляции. У детей исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять, возникает, по определению И.П.Павлова, "мышечная радость", сознанию которой помогают вводимые в занятия элементы ритмики, игровых и современных

танцев, позволяющих обучить детей культуре движения, раскованному владению своим телом, пластике жеста.

Помимо общего оздоровительного эффекта умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

### ***Организация занятий по методике стретчинг-сказки***

Результаты обследования в нашем ДООУ показывают, что, к сожалению, с каждым годом увеличивается количество ослабленных детей. Анализ предыдущей работы, результаты обследований и наблюдений привели к выводу о необходимости моделирования физкультурных занятий нового типа. Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы. Именно они должны стать основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний. В настоящее время, конечно, появляется множество новых методик проведения физкультурных занятий. Однако я использую в своей работе методику «Стретчинг-сказки».

Игра – ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения стретчинг-сказок носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуации, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов

движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человек и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости. Данная методика применяется нами на практике несколько лет и накоплен определенный опыт организации занятий.

### ***Основные принципы организации занятий***

- ***Наглядность*** – Показ физических упражнений, образный рассказ.
- ***Доступность*** – Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- ***Систематичность*** – Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- ***Закрепление навыков*** – многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- ***Индивидуально-дифференциальный подход*** – Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- ***Сознательность*** – Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

### ***В ходе проведения занятий решаются следующие задачи:***

- Обучение детей различным видам имитационных движений стретчинг-сказок.
- Обращать внимание детей на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов.
- Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости; развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
- Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
- Поддерживать интерес детей к занятиям.

- Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
- Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.

Все это направлено на решение одной конкретной **ЦЕЛИ** - формирование у детей интереса и ценностного отношения к физической культуре, гармоничное физическое развитие

### ***Структура построения занятий:***

#### ***Занятия состоят из 3 частей***

**В 1 (вводной) части,** занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве ОРУ использую музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка. Для этого использую материалы А.И. Бурениной "Ритмическая пластика для дошкольников".

**Во второй (основной) части** переходим к стретчинг-сказкам. Каждый сюжетный материал распределяю на 2 занятия. На первом занятии знакомяю детей с новыми движениями, закрепляем уже известные. На втором занятии - совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

**В 3 (заключительной) части** решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Упражнения на релаксацию включаю в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме.

Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

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

Медико-педагогический контроль на занятиях позволяет сделать вывод, что нагрузка возрастает постепенно и через 5 минут после занятия показатели возвращаются к исходным. Эффективность занятий определяет анализ физкультурно-оздоровительной работы и диагностика уровня физического развития детей в начале и в конце учебного года.

### **Методы, приемы, формы работы с детьми и родителями по методике стретчинг-сказок.**

#### **Методы:**

- 1) Информационно-рецептивный;
- 2) репродуктивный;
- 3) метод творческих заданий;
- 4) игровой метод;
- 5) наглядный метод; практический метод;
- 6) метод строго регламентированных упражнений.

**Приемы:** наглядно-зрительные приемы; приемы, предполагающие тактильно-мышечную наглядность; наглядно-слуховые приемы; краткое одновременное описание и объяснение; пояснения, указания, беседа, уточнение, вопросы; распоряжения, сигналы; сюжетный рассказ; художественное слово;

#### **Формы работы с детьми:**

- занятия;
- совместная деятельность;
- самостоятельная деятельность.

#### **Формы работы с родителями.**

Для родителей детей, имеющих отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, а также для тех родителей, которые заинтересованы в

профилактике этих отклонений для своих детей, целесообразно донести необходимую информацию о новой методике (игрового стретчинга) **народительских собраниях**, в виде **консультаций**, в **информационном уголке**, в форме **индивидуальных бесед**. Особенно ценны **задания на дом**, где прописаны упражнения игрового стретчинга отдельно и в сюжетной связи, доступные для выполнения их с детьми в домашних условиях. Важную роль играет и живое общение с родителями: проведение тренинговых занятий, мастер – классов.

### **Формы работы с педагогами.**

Для того, чтобы педагоги дошкольного учреждения могли включать стретчинговые упражнения в утреннюю гимнастику, в гимнастику после дневного сна, в совместную двигательную деятельность с детьми, в двигательную деятельность на прогулке, могли корректировать самостоятельное выполнение детьми стретчинговых упражнений, необходимо знание ими новой методики, умение правильного выполнения упражнений. Повышению качества работы по физической культуре педагогов с ребенком способствует организация разнообразных форм работы: **индивидуальные и групповые консультации, открытые занятия, семинары, практикумы, диспуты, проведение круглых столов, мастер – классов, и т.д.**

### **Правила безопасности во время занятий**

- Дети должны находиться на безопасном расстоянии друг от друга;
- резких движений не выполнять, возвращаться в исходное положение медленно;
- следить за правильностью исходного положения во избежание травм.

### **Ожидаемый результат при использовании занятий игрового стретчинга**

1. Благодаря включению в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ методики игрового стретчинга у детей среднего и старшего дошкольного возраста повысится интерес к выполнению физических упражнений.

2. Совершенствуется гибкость тела дошкольников, уменьшится число детей с плоскостопием, неправильной осанкой, проблемами опорно-двигательного аппарата.
3. У детей активизируются мыслительные процессы.
4. Развиваются положительные качества личности: настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчеством.

#### **4. Мониторинг физического развития воспитанников ДОУ и успешности использования методики Стретчинг-сказок.**

Диагностирование детей проводится два раза в год. Входящая диагностика – в начале года и констатирующая – в конце года. Работа с детьми по методике «Стретчинг-сказки» проводилась в 2013-2014 учебный год на старшей разновозрастной группе и в настоящее время 2014-2015 учебный год на младшей разновозрастной группе. Ниже приведена диагностика детей старшей разновозрастной группы.

Критериями эффективности разработанной методики являются: морфофункциональные показатели, физическая подготовленность и состояние здоровья. Итоговым тестированием физического развития детей 5-7 лет определена достоверность изменения почти по всем исследуемым показателям. Выявлено, что динамика уровня физического развития детей достоверно стала выше в конце года.

Анализируя динамику морфофункциональных показателей детей за период использования методики «Стретчинг-сказки» установлено, что у детей в конце года произошли достоверные положительные изменения результатов во всех двигательных тестах, обусловленные, вероятно, как естественными процессами роста и развития детей, так и целенаправленным использованием средств физического воспитания в системе «стретчинг-сказки». И сравнительный анализ этих показателей выявил достоверно лучшие результаты у детей во всех контрольных упражнениях, если сравнивать показатели на начало года и на конец. Это согласуется с данными исследований Б. А. Ашмарина, 1978; Е. А. Пименовой, 1990; К. А. Ежевской,

1995; Т. А. Кравчук 1996, А. И. Кравчук, 1999 и др., касающихся особенностей взаимосвязи дошкольного возраста с развитием двигательных качеств: целенаправленное воздействие на одно из них стимулирует развитие и остальных. Особенно эффективно экспериментальная методика повлияла на развитие выносливости и гибкости.

Среди анализируемых показателей было также количество дней, пропущенных по болезни, которое в начале эксперимента составляло в среднем по группе 20,5 на одного ребенка в год. Ведущее место в структуре заболеваемости занимали острые респираторные инфекции и патология носоглотки (хронические тонзиллит, аденоидит, риносинусит). К концу периода наблюдения количество пропусков по болезни уменьшилось что возможно связано с возрастными изменениями клеточного иммунитета у детей. Но то, что показатель стал 9 дней против 20,5 то есть стал в 2 раза меньше по сравнению с показателями на начало года неоспоримо подтверждает факт успешности использования методики «Стретчинг-сказки» в данной возрастной группе.

Таким образом, диагностика проводимая 2 раза в год дает результаты общего увеличения физических и скоростно-силовых качеств. Общий анализ работы позволяет сделать вывод, что занятия, организованные по методике игрового стретчинга, эффективно влияют на общее состояние здоровья, уровень физического развития и развития физических качеств у детей дошкольного возраста, и их продолжительного психоэмоционального состояния.

Практическое применение разработанной методики «Стетчинг-сказки» у детей 3-7 лет в существующем режиме детского сада: 1) приводит к такому уровню физической подготовленности, который позволяет освоить более сложные двигательные действия, чем предусмотрено существующей программой; 2) содействует гармоничному физическому развитию, сохраняет и укрепляет здоровье; 3) оказывает существенное влияние на коррекцию ортопедических отклонений.

## 5. Литература

1. Буренина А.И. "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика" Санкт-Петербург 1994 г.
2. Иванова О. «100 упражнений стретчинга для всех групп мышц», «Спорт в школе»: Приложение к газете «Первое сентября», 1998.
3. Константинова А.И. "Игровой стретчинг" Учебно-методический центр "Аллегро" Санкт-Петербург 1993 г.
4. Кудрявцев В.Т. , Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления" Линка-Пересс Москва 2000 г.
5. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг», М., 2010.
6. Смолевский В.М. «Нетрадиционные виды гимнастики», М., «Просвещение», 1992.
7. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг», М., «Сфера», 2010.
8. Томпсон Ванесса «Стретчинг для здоровья и долголетия», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004.
9. Утробина К.К., «Занимательная физкультура в детском саду», М., 2010.
10. Шенкман С. «Что такое стретчинг», М, «Физкультура в школе», 1987, №10.