

Аблитарова А.Р.

Терапевтический потенциал фитнес-методики «игровой стретчинг» в физическом развитии детей дошкольного возраста

*Аблитарова Алиде Рефиковна кандидат педагогических наук,
старший преподаватель кафедры дошкольного образования
Республиканское высшее учебное заведение «Крымский инженерно-педагогический университет»,
г. Симферополь, Крым*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности фитнес-методики "игровой стретчинг" для детей дошкольного возраста, в результате чего раскрыт терапевтический потенциал данного вида оздоровительной технологии. Целью исследования явилось – поэтапно раскрыть использование фитнес-методики "игровой стретчинг" в условиях дошкольного учреждения.

Ключевые слова: фитнес-методика, игровой стретчинг, терапия, ребенок дошкольного возраста, физическое развитие

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Кроме того, в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в физическом развитии возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Проблемой физического воспитания занимались многие ученые в области физиологии, психологии и педагогики. П.Ф. Лесгафт свою творческую деятельность посвятил физическому воспитанию детей, Н.М. Амосов – физическому развитию, Н.М. Шелованов – оздоровлению, Т.И. Осокина – проблеме физического развития дошкольника. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности. Ведь большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников физического развития играет система дошкольного образования, поскольку работа об укреплении здоровья ребенка, как отмечает ряд авторов (А.Ф. Аменд, С.Ф. Васильев, О.В. Морозова, О.Ю. Толстова и др.), – проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большой степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Фундаментом общего развития человека является хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте. Главная

цель физического воспитания дошкольников состоит в удовлетворении естественной биологической потребности детей в движении, достижении хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития дошкольников, овладении детьми двигательными навыками, создании условий для разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития ребят и воспитания у них потребности к постоянным физическим упражнениям. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Наряду с традиционными оздоровительно-образовательными и воспитательными мероприятиями сейчас приобретает популярность нетрадиционные формы занятий по физическому воспитанию с дошкольниками. К ним относятся: детская йога, ритмическая гимнастика, пилатес, физкультурные занятия с элементами психогимнастики и игровой стретчинг др.

Детская йога – это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста и развития детей. Занятия йогой необходимы с самого раннего возраста. Основой методики является совершенствование не только физического тела, но и души ребенка. Только объединив и гармонично развив тело и душу ребенка, можно воспитать его свободной всесторонне развитой личностью. Йога для детей очень похожа на игру, в которой они изучают своё тело, превращаясь в животных, растения или предметы. Детей дошкольного возраста, как правило, йога очень увлекает, поскольку многие асаны (позы) – это отображение природных явлений [4, с. 35].

Ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы. В ритмическую гимнастику входит неограниченный выбор движений, воздействующий на все части тела, на развитие всех физических качеств, таких как: ловкость, гибкость, выносливость, пластичность. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Ритмическая гимнастика сегодняшнего дня использует средства художественной гимнастики, общеразвивающих упражнений, свободную пластику, суставную гимнастику, элементы современного танца [4, с. 36].

Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой прежде всего направлена на обучение элементам тех-

ники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении. Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражению) [3, с. 18].

Все выше перечисленные нетрадиционные формы физического воспитания представлены в методике игровой стретчинга.

Игровой стретчинг – оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и 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 (А.Г. Назарова). Стретчинг как отдельная техника возник в 50-е годы в Швеции, но только спустя 20 лет стал активно применяться в спорте и оздоровительной физической культуре. Эта методика заслужила широкое признание во всем мире, так как она построена с учетом всех знаний анатомии и физиологии, и максимально использует скрытые возможности организма и поэтому наиболее эффективна для детского организма. Этот вид фитнес-программы направлен на улучшение гибкости, координации движений, снятие мышечного и психологического напряжения. Стретчинг как гимнастика поз и упражнений основан на растягивании мышц, увеличении подвижности суставов. Мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Занятия, построенные по методике стретчинг (растягивание), включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц. Предшественником современного стретчинга являются позы Йоги и другие восточные системы [4, с. 34].

Стретчинг под успокаивающую музыку эффективен для снятия стресса, уменьшает утомление, даёт ощущение покоя. Стретчинг положительно влияет на качество сна, уменьшает риск приобрести какие-либо сердечно-сосудистые заболевания, способствует уменьшению артериального давления. Основными правилами стретчинга для детей дошкольного возраста являются:

- все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц, не надо слишком усердствовать;
- упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается;
- дыхание должно быть ровным, задерживать дыхание не надо;
- занятия – регулярными (не менее трех раз в неделю) [3, с. 26].

Упражнения на растягивание мышц широко применяются в системе массажа, самомассажа, в лечебной физкультуре, особенно для коррекции двигательных расстройств, нарушениях мышечного тонуса. Этими упражнениями можно начинать заниматься уже с ребенком от трех-четырёх лет.

В дошкольном учреждении дети должны обучаться упражнениям стретчинг – гимнастики в игровой форме. Упражнения, охватывают все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются в ходе сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. Переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволяет за 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, то есть само тело регулирует уровень нагрузки. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы. Занятия проводятся в чистом проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одетые по возможности легко. Занятия стретчинг – гимнастикой целесообразно проводить в игровой форме: стретчинг – сказки; стретчинг – путешествия и др.) [5, с. 64].

Уникальное сочетание физических упражнений, музыки, проговаривание стихов или текста сказки вызывает у детей эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия, что делает их особенно эффективными. В отличие от обычных физических упражнений, где все движения выполняются в ритм слов или слогов, в стретчинг – гимнастике позы принимаются в соответствии с логическим акцентом, образом в стихе. Здесь основное внимание уделяется соответствию выразительных поз создаваемому образу. Педагог учит удерживать внимание на определённых мыслительных образах, что делает представления детей яркими и живыми. В каждом занятии обязательно сочетание динамических и статических форм работы мышц. Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц. Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным. Растягивания должны быть не резкими, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений [2, с. 15].

Занятия состоят из трех частей. Структура занятия разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Все занятия подчинены общей цели – вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребенка, содействовать развитию физических качеств и формированию движений. Части занятия естественно переходят одна в другую. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Занятие-игра состоит из нескольких фрагментов, в которое вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания, и длится 20-30 минут со старшими, а с малышами, столько, сколько они сами захотят. На каждом занятии используется новый сюжет. Дети учатся быстро переключать

внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу для слушания (обязательно с прямой спиной). На каждом занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка. Время выполнения всех упр. 9-10 минут. Приблизительно минуту между упражнениями дети учатся сидеть прямо. После сказочных путешествий очень полезно поговорить с тем или иным ребёнком, как он себя чувствует, какие персонажи ему запомнились, как он их представлял. Рекомендуется выразить своё настроение, свои чувства в рисунке.

В игровом стретчинге объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются

физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях), совершенствование функций организма, черт характера играющих. В игровом стретчинге развиваются основные физические качества ребенка, такие как гибкость, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

ЛИТЕРАТУРА (REFERENCES TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

1. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фабер Д.А. Возрастная физиология: (физиология развития ребенка): учеб.пособие для студентов высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - с.45-51.

Bezrukih M.M., Sonkin V.D., Faber D.A. Vozrastnaya fiziologiya: (fiziologiya razvitiya rebenka): ucheb.posobie dlya studentov vyissh. ucheb. Zavedeniy [Age-dependent physiology: (physiology of development of child): teaching aid for the students of higher education establishments]. - M.: Izdatelskiy tsentr «Akademiya», 2002. - s.45-51.

2. Глазырина Л.Д. Занятия по физической культуре в старшей группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания. – М.: Издательство «Научно-методический центр учебной книги и средств обучения», 2000. – 240 с.

Glazyrina L.D. Zanyatiya po fizicheskoy kulture v starshey grupe doshkolnogo uchrezhdeniya s primeneniem netraditsionnykh metodov obucheniya i vospitaniya [The practice on a physical culture in the senior group of preschool establishment with the use of untraditional methods of teaching and

education]. - M.: Izdatelstvo «Nauchno-metodicheskiy tsentr uchebnoy knigi i sredstv obucheniya», 2000. - 240 s.

3. Константинова А.И. Игровой стретчинг / Константинова А.И. - СПб.: «Аллегро», 2004. - 133 с.

Konstantinova A.I. Igrovoy stretching [Playing stretching] / Konstantinova A.I. - SPb.: «Allegro», 2004. - 133 s.

4. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. - Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009 - с.34-36.

Lipen A.A. Detskaya ozdorovitel'naya yoga. Posobie dlya instruktorov po yoge [Child's health yoga. Manual for instructors on yoga].- Sankt-Peterburg. - “Piter-press”, 2009 - s.34-36.

5. Назарова А.Г. Основное методическое пособие по игровому стретчингу. Эффективность физических упражнений. Москва – 2007. – 180 с.

Nazarova A.G. Osnovnoe metodicheskoe posobie po igrovomu stretchingu. Effektivnost fizicheskikh uprazhneniy [The basic methodical manual on playing stretching. Efficiency of physical exercises].- Moskva, - 2007. - 180 s.

Ablitarova A. Therapeutic potential of fitness-method of "playing stretching" in physical development of children of preschool age

Abstract. The peculiarities of fitness-method of «playing stretching» for the children of preschool age are examined in the article, therapeutic potential of this type of health technology is as a result exposed. A research purpose is stage-by-stage to expose the using of fitness-method of "playing stretching" in the conditions of preschool establishment.

Keywords: fitness-method, playing stretching, therapeutic, preschooler, physical development