

Игровой стретчинг и хатха-йога в работе с детьми старшего возраста

*Т. Н. Шувалов
инструктор по ФК
МБДОУ «ДСКВ № 120» г. Братск*

В наше время нет важнее ценности, чем здоровье детей. Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников - одна из важнейших в жизни современного общества. Как добиться того, чтоб ребёнок был здоров, что нужно делать для этого, какие меры принять? В решении этого вопроса педагоги должны прийти к единому мнению: привлечению детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх и соревнованиях, помогает развивать у них, позитивное отношение к здоровому образу жизни. Настоящего физического здоровья и душевного равновесия достигает лишь тот, кто с детства научился жить в гармонии с собой и природой, научился управлять своим разумом, способен реализовать свои физические и духовные способности. С каждым годом увеличивается количество ослабленных детей. Анализ работы, результаты обследований и наблюдений привели к выводу о необходимости применения новых методик.

Период дошкольного детства – наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно развития его физических качеств, поэтому необходима система контроля физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей, организация индивидуально - дифференцированного подхода к организации работы по оздоровлению воспитанников.

Для работы с детьми выбрала одну из современных здоровье-сберегающих технологий сохранения и стимулирования здоровья дошкольников - стретчинг. Основой «стретчинга» являются разнообразные движения: сгибание-разгибание, наклоны, повороты, махи, вращательные и круговые движения. Поскольку главной причиной ограничения гибкости является напряженность мышц-антагонистов, то развитие способности сочетать сокращение мышц, производящих движение, с расслаблением растягиваемых мышц является определяющим фактором выполнения любых упражнений для развития гибкости.

Достижению наибольших результатов в развитии опорно-двигательного аппарата на занятиях физическим воспитанием способствует игровой подход. Дети, у которых занятия проходят в игровой форме, меньше устают им радостно и комфортно.

Для себя определила, проводить два раза в неделю кружок по-игровому стретчингу. В своей работе использую игровые задания и сюжетно-ролевые игры, которые позволяют решить его задачи более эффективно. Этот метод называется «игровой стретчинг».

Цель этих игр – физическое развитие детей с использованием игровых возможностей, причем все занятие состоит из взаимосвязанных заданий и упражнений, что делает игру еще более интересной. Выполнение упражнений в медленном темпе делает эти занятия еще и безопасными. В отличие от классических спортивных занятий, требующих напряжения всех сил, игровой стретчинг построен на принципах умеренной интенсивности и систематичности.

Первый год обучения, т.е. в старшей группе дети начинали с простых и понятных упражнений, обучение проходило по принципу от простого к сложному, от знакомого к незнакомому.

Постепенно стали выполнять комплексы упражнений по мотивам разных народных сказок (например: якутская народная сказка «Старуха Таал – Таал»), где изображали гору, мышку, деревья, солнце и т.д. Подготовленная сказка должна быть максимально образной, занятия проводились с постепенным возрастанием числа повторений и уровня сложности. Игровые упражнения детям повышают настроение и развивают артистизм.

Во второй год обучения, детям подготовительной группы, я решила игровой стретчинг соединить с элементами хатха -йоги для детей. Йога является не столько способом поддержания формы, сколько духовной практикой, нацеленной на обретение гармонии и здоровья. При занятии йогой для детей возраст не имеет значения. Существует направление бэби-йога: так называется комплекс упражнений для грудничков. Однако заниматься им можно только под наблюдением специалиста. В стране, где зародилась эта философская практика, в Индии - дети начинают заниматься йогой с 6-7 лет. Именно этот возраст считается оптимальным. В целом, необходимо соблюдать правило: сложность упражнений должна соответствовать возрасту ребенка.

Цель: использование элементов хатха – йоги и игрового стретчинга, как средство оздоровления детей старшего дошкольного возраста.

Занятия для детей построены на основе хатха-йоги – одного из направлений йоги. Асаны, то есть позиции тела, довольно просты и под силу малышу. Занятия включают себя не только принятия определенных поз, но и дыхательную практику и расслабление. Упражнения лучше проводить в игровой форме, как и в игровом стретчинге, это очень интересует детей. Так, например, показывая выполнение определенной асаны, рассказываем какую-нибудь сказку. В сказках используем упражнения игрового стретчинга и хатха-йоги.

Например, сказка «Цыпленок и сорванный цветок»:

Жил – был цыпленок Цыпа. Проснулся и вышел во двор. Светило солнце (стретчинг – солнце)
Солнышко.

И.П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны.

1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх;

5-8- стоять в наклоне;

9-12- медленно выпрямиться.

То же в другую сторону.

По 2 раза в каждую сторону.

Во дворе стояло огромное дерево (йога – дерево)

Дерево. Встать прямо, держа ноги вместе. Согнув правую ногу в колене, отвести ее в сторону и притронуться подошвой к коленке левой ноги и зафиксировать положение. Сжать руки ладонями перед грудью и поднять вверх над головой.

Около дерева лежала собака (йога – собака)

Собака вниз головой. Расположиться на полу так, чтобы его касались ладони и колени. Выпрямить колени, надавливая ладонями рук, и тянуться пятками к полу. При желании ребенок может вытянуть одну ногу вверх.

Пошел Цыпа дальше и видит кошку (йога – кошка)

Кошка. Встать на колени, упираясь ладонями в пол. Выполнить прогиб спины, опуская поясницу и поднимая голову вверх («ласковая кошечка»). А затем выполнить выгиб спины и опустить голову («сердитая кошечка»).

Испугался Цыпа кошечку и побежал куда глаза глядят. Видит, как сорвали цветок и бросили. (Стретчинг – цветок)

Сорванный цветок.

И.П. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх. Потянуться;

То же на другую ногу. 3-4 раза на каждую ногу.

Взял цветок, пошел домой и поставил в вазу с водой. И стал любоваться цветком.

Упражнение на расслабление под музыку.

Такая довольно простая методика хатха – йоги и игрового стретчинга для детей способна развить у ребенка гибкость, силу, укрепить позвоночник и улучшить осанку, научить управлять своим телом.

Дети с удовольствием начинают сочинять свои сказки, и внимательно слушают народные сказки, тем самым активизируется еще и речь детей.

Литература:

1. Подольская, Е. И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы. Вторая младшая группа / Е.И. Подольская. - Москва: ИЛ, 2013. -С.- 128.
2. Сулим, Е. В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников / Е.В. Сулим. - М.: Сфера, 2016. - 112 с.13. Сулим, Елена Владимировна Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет / Сулим Елена Владимировна. - М.: Сфера, 2018.- С.-64.