

**Повышение эффективности формирования осанки
при помощи методики игровой стрейтчинг**
мастер-класс из опыта работы

Дегтярева Татьяна Олеговна
учитель лечебной физкультуры
Кабинета психолого-педагогической коррекции

Цель мастер-класса:

- ▶ Создание условий для ознобления с методикой игрового стрейтчинга.
- ▶ Повысить уровень компетентности учителей физкультуры.

Задачи:

- ▶ Формировать представление об игровом стрейтчинге.
- ▶ Осознать логику построения методики об игровом стрейтчинге.
- ▶ Овладеть некоторыми приемами игрового стрейтчинга.

Актуальность:

- ▶ Результаты обследования в нашем КГУ КППК показывают, что с каждым годом увеличивается количество ослабленных детей с нарушением осанки. Анализ работы, результаты обследований и наблюдений привели к выводу о необходимости использования инновационных технологий для достижения лучшего результата на занятиях физкультуры. Одной из таких технологий является методика игрового стретчинга, которую могут изучить учителя и применить на практике.

«Растяжка сопутствует нам всю жизнь. Рождение — это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела — растяжка. Растяжка — это гибкость, гибкость — это молодость, молодость — это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощенность, уверенность в себе» Е.И.Зуев «Волшебная сила растяжки».

Что такое игровой стретчинг?

- ▶ Стретчинг – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц.
- ▶ Игровой стретчинг – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.
- ▶ Игровой стретчинг – 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.

Логика игрового стрейтчинга:



Диагностика:

Медико-функциональная диагностика (проводится врачом и учителем по ЛФК на входе и на выходе):

1. Антропометрические данные (рост, вес)
2. Функциональные пробы: определение осанки

Количественные критерии оценки:

без изменений – 0 баллов

улучшение -1 балл

цели достигнуты не полностью – 2 балла

цели достигнуты – 3 балла

Функциональные пробы для определения осанки:

Тест 1. Встаньте у стены, касаясь ее пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Ваше тело должно при этом отходить от стены в двух местах – области шейного отдела (шейный лордоз) и поясницы (поясничный лордоз) не более чем на 3 сантиметра. Если это так, то ваша осанка правильная.

Тест 2. Возьмите портновский метр и измерьте расстояние от седьмого позвонка (самый выступающий на шее) до нижнего угла левой лопатки. Это же расстояние до угла правой лопатки должно быть совершенно таким же.

Методика игрового стрейтчинга:

- ▶ Методика предлагаемых упражнений 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.

- ▶ Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

- ▶ Игровым стретчингом можно заниматься индивидуально или в группе. При групповых занятиях обязательно учитывать возрастные особенности детей. В связи с этим группа должна состояться из детей одного возраста: 3-4 года, 5-6 лет, 6-7 лет.

- ▶ В каждой группе должно заниматься 10-12 детей, но не более 15.
 - ▶ Время проведения занятий зависит от возраста детей: 3-4 года – 20 минут; 5-6 лет – 30 минут; 6-7 лет и старше – 45 минут.
 - ▶ Игровым стретчингом можно заниматься индивидуально или в группе. При групповых занятиях обязательно учитывать возрастные особенности детей. В связи с этим группа должна состояться из детей одного возраста: 3-4 года, 5-6 лет, 6-7 лет.
 - ▶ В каждой группе должно заниматься 10-12 детей, но не более 15.
 - ▶ Время проведения занятий зависит от возраста детей: 3-4 года – 20 минут; 5-6 лет – 30 минут; 6-7 лет и старше – 45 минут.
 - ▶ В каждой группе должно заниматься 10-12 детей, но не более 15.
 - ▶ Время проведения занятий зависит от возраста детей: 3-4 года – 20 минут; 5-6 лет – 30 минут; 6-7 лет и старше – 45 минут.
- Основные упражнения игрового стретчинга:
- ▶ Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад (змея, кобра, кузнечик, кораблик, качели и т.д.)
 - ▶ Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед (книжка, волчонок, птица, страус, носорог и т.д.)
 - ▶ Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны (маятник, лисичка, муравей и т.д.)
 - ▶ Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног (бабочка, рак, паучок и т.д.)
 - ▶ Укрепление и развитие стоп (ходьба, лошадка, гусеница и т.д.)
 - ▶ Укрепление мышц плечевого пояса (замочек, дощечка, пловцы и т.д.)
 - ▶ Упражнения для тренировки равновесия (аист, петушок, ласточка и т.д.)
 - ▶ Упражнения для глаз
 - ▶ Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад (змея, кобра, кузнечик, кораблик, качели и т.д.)
 - ▶ Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед (книжка, волчонок, птица, страус, носорог и т.д.)
 - ▶ Укрепление позвоночника путем поворотов ту-

ловища и наклонов его в стороны (маятник, лисичка, муравей и т.д.)

▶ Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног (бабочка, рак, паучок и т.д.)

▶ Укрепление и развитие стоп (ходьба, лошадка, гусеница и т.д.)

▶ Укрепление мышц плечевого пояса (замочек, дощечка, пловцы и т.д.)

▶ Упражнения для тренировки равновесия (аист, петушок, ласточка и т.д.)

▶ Упражнения для глаз

Структура занятия:

▶ Занятие состоит 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.

▶ 1 часть-подготовка организма (разминка).

▶ 2 часть-сказка из игрового стрейтчинга.

▶ 3 часть-расслабление и восстановление организма.

▶ На каждом занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка.

За одно занятие дети делают:

▶ 2-3 упражнения для мышц живота путем прогиба назад,

▶ 2-3 упражнения для мышц спины путем наклона вперед,

▶ 1 упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов,

▶ 2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса,

▶ 1-2 упражнения для укрепления мышц ног,

▶ 1-2 упражнения для развития стоп,

▶ 1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие.

Применяя игровой стрейтчинг учителя добьются хороших результатов:

1. Улучшение общего состояния здоровья.

2. Правильная осанка.

3. Развитие физических качеств и навыков.

4. Положительное психоэмоциональное состояние.