

**Кулакова Юлия Валерьевна**

студентка

**Чалдышкина Наталья Николаевна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»

г. Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

## **СТРЕТЧИНГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация:** статья посвящена актуальной и недостаточно изученной здоровьесберегающей технологии – стретчинг, развитию физических качеств у детей среднего дошкольного возраста. В статье рассмотрены научно-методические основы, задачи развития физического воспитания в дошкольном возрасте, раскрываются характерные черты стретчинга, а также три вида общеразвивающих упражнений посредством игры; раскрываются понятия гибкость и подвижность, как основных физических качеств развития детей дошкольного возраста.*

***Ключевые слова:** стретчинг, физкультурно-оздоровительная работа, дошкольный возраст, физические качества, подвижность суставов, гибкость.*

Охрана и укрепление здоровья является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Поэтому в детском саду призвано создать необходимые условия для организации физкультурно-оздоровительной работы. В детском саду имеются все возможности для занятий физкультурой и спортом: имеется спортивное оборудование и инвентарь, спортивная площадка. В каждой возрастной группе имеется физкультурный уголок. Детский сад тесно сотрудничает с физкультурно-оздоровительным комплексом [4].

Физическое развитие ребенка в каждом возрасте отличается своими особенностями. Возраст 4–5 лет принято именовать средним дошкольным, поскольку в этот период проявляются черты, характерные для старшего дошколь-

ного возраста, при этом сохраняются особенности, свойственные младшим дошкольникам [1].

Для детей среднего дошкольного возраста характерна острая потребность в активном движении. При этом сами движения становятся значительно разнообразнее и увереннее. Дети среднего дошкольного возраста, испытывающие недостаток физической активности, отличаются чрезмерной перевозбудимостью, капризным поведением, они бывают непослушны [3].

В возрасте 4–5 лет дети учатся во время игр. Это, прежде всего обучение движениям частей тела (локальные движения), сочетаниям движений частей тела и целостным движениям, т.е. перемещением тела. Первые две разновидности характерны для общеразвивающих упражнений. Третья разновидность относится к основным движениям: ходьба, бег, лазание, прыжки, метание. В процессе обучения детей основным движениям необходимо целенаправленно воздействовать на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости и т. д. От уровня развития физических качеств напрямую зависит успешность в освоении необходимых для жизни умений и навыков [9].

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, его физического развития и культуры движений. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями [10].

Специалисты в области физической культуры гибкость относят по степени важности на второе место после выносливости, называя упражнения на растяжку эффективным средством здорового и гармоничного развития.

Семенов М.С. в своей работе: «Общая характеристика гибкости и подвижности суставов. Различие понятий «гибкость» и «подвижность» даёт следующее определение гибкости. Гибкость – это способность выполнять движения с

большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела [6].

Понятия «гибкость» и «подвижность» стоит рассматривать как два разных направления, так как они не идентичны и между ними имеются существенные различия. Матвеев Л.П. дает следующую формулировку: «Под гибкостью понимаются морфологические и функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду различных движений спортсмена» [1].

Каждое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. В тазобедренном, плечевом человек обладает большой подвижностью, а в голеностопном, коленном лучезапястном амплитуда движений ограничена связочным аппаратом и формой сустава. Чаще всего человек не часто использует максимальную подвижность и беря некоторую часть амплитуды движения сустава. Недостаточная подвижность в некоторых суставах ограничивает степень возможностей силы, негативно отражается на координационных и скоростных способностях.

Проблема развития гибкости у детей среднего дошкольного возраста актуальна потому, что в традиционное физическое воспитание с использованием стандартных физических упражнений посредственно влияет на рассматриваемое физическое качество, сокращая уровень его развития.

Нами был проведен мониторинг развития физических качеств у детей среднего дошкольного возраста. Были выбраны и проведены три диагностики по определению уровня развития физического качества – гибкость, по методикам: Л.Б. Лагутиной, Э.П. Костиной, и С.Л. Слуцкой. Диагностика проводилась в игровой форме в первой половине дня. Участниками стали 14 детей возрастом от 4 до 5 лет. С целью выявления уровня развития физического качества мы опирались на критерии уровня развития физического качества – гибкость, которые приведены в таблице: «Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3–7 лет», утвержденные Постановлением Правительства РФ. 29 декабря 2001 года. №916 [7]. Результаты мониторинга физического развития дошкольников в нашем детском саду показали, что уровень развития физиче-

ских качеств у детей среднего дошкольного возраста ниже, чем должен быть в данном возрасте. У детей ослаблен мышечный корсет, не развита гибкость и пластичность [1].

Это привело к выводу о необходимости включения в образовательный процесс здоровьесберегающей технологии – стретчинг. Особое внимание в этой технологии привлекла методика игрового стретчинга [11].

Задача стретчинга состоит в развитии гибкости, подвижности суставов, укреплении мышц без нагрузки на позвоночник, мягкая растяжка. Во время занятий стретчингом формируется правильная осанка, дети заряжаются энергией [12].

Вильчина И.В. в своей работе даёт следующее определение игрового стретчинга. Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме [8]. Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц [5].

Игровой характер упражнений, позволяет детям во время занятия путешествовать и перевоплощаться в разных животных и персонажей. Именно игра – это творческая деятельность детей. Реализовать этот мир игры в целях оздоровления и развития ребенка и является целью данной методики. Занятия по методике игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры. На каждом занятии рассказывается новая сказка, в которой дети превращаются в животных, насекомых выполняя в такой форме сложные упражнения. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая свои творческие способности. После занятий у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Эта методика как нельзя лучше подходит для внедрения ее в работу с детьми [2].

Что получают дети в результате занятий стретчингом? Во-первых, у детей будет развиваться физическое качества – гибкость. Во-вторых, развитие опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки; профилактика плоскостопия. В-третьих, развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой системы, нервной системы; совершенствование психомоторных способностей детей; развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости; развитие внимания, памяти; повышение интереса к занятиям физической культурой [12].

Таким образом, развитие физических качеств являются одним из важных в развитии здорового образа жизни ребёнка. Поэтому их нужно развивать до такой степени, которая обеспечивает беспрепятственное выполнение необходимых движений.

### *Список литературы*

1. Жерякова С.В. Содержание, формы и методы формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в педагогике второй половины XX века / С.В. Жерякова // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VI междунар. науч. конф. (март 2015 г.). – М.: Лето, 2015. – С. 59–62.

2. Карманова Л.В. Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада: методическое пособие / Л.В. Карманова – М.: Нар. Асвета, 2012. – 162 с.

3. Консультация для педагогов: «Особенности физического воспитания детей среднего дошкольного возраста». URL: <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-pedagogov-osobennosti-fizicheskogo-vozpitanija-detej-srednego-doshkolnogo-vozrasta-4989046.html> (дата обращения: 5.04.2022.)

4. Маханева М.Д. Новые подходы к организации физического воспитания детей / М.Д. Маханева // Дошкольное воспитание. – 2013. – №2. – С. 22–24.

5. Назарова А.Г. Игровой стретчинг: методическое пособие для работы с детьми / А.Г. Назарова. – СПб., 2010 – 35 с.

6. Общая характеристика гибкости и подвижности суставов. Различие понятий «гибкость» и «подвижность». URL: [https://vuzlit.com/394462/obschaya\\_harakteristika\\_gibkosti\\_podvizhnosti\\_sustavov](https://vuzlit.com/394462/obschaya_harakteristika_gibkosti_podvizhnosti_sustavov)

7. Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3–7 лет», утвержденные Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916. URL: <https://docviewer.yandex.ru/view/368629000/> (дата обращения: 5.04.2022).

8. Вяльчина И.В. Презентация к сказке по игровому стретчингу «Лягушонок Квак». Понятия игрового стретчинга. URL: <https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/prezentaciya-k-skazke-po-igrovomu-stretc.3093665876/#:~:text> (дата обращения: 5.04.2022).

9. Сальников В.А. Соотношение возрастного и индивидуального в структуре сенситивных и критических периодов развития / В.А. Сальников // Физическая культура. – 1997. – №4. – С. 8–12.

10. Сенситивные периоды развития ребенка. URL: <http://www.s-child.org.ru/index.php?name=Pages&op=page&pid=20> (дата обращения: 5.04.2022).

11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг/ Е.В. Сулим. – М.: ТЦ «Сфера», 2010. – 250 с.

12. Физическая подготовка. Направленное развитие гибкости спортсмена: [сайт]. URL: <https://bspu.by/blog/semenov/article/lection/lekcija-14-fizicheskaya-podgotovka-napravlennoe-razvitie-gibkosti-sportsmena#:~:text> (дата обращения: 5.04.2022).