

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 27" г. Сыктывкара**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**Игровой стрейчинг, как путь
формирования правильной осанки**

Автор: Чурсанова Ирина Геннадьевна
педагог дополнительного образования

Сыктывкар 2014

Игровой стрейчинг, как путь формирования правильной осанки.

Цель: разработать комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

План:

1. Введение.
2. Понятие о игровом стрейчинге.
3. Обоснование изучения по данной теме.
4. Методические рекомендации по проведению занятий.
5. Организация проведения занятий игрового стрейчинга.
6. Основные принципы занятий.
7. Задачи дальнейшей работы, межпредметные связи.
8. Литература и музыка

1. Настоящего физического здоровья и душевного равновесия достигает лишь тот, кто с детства научился жить в гармонии с собой, окружающими, природой, способен реализовать свои физические и духовные способности. Число заболеваний увеличивается с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. При этом с каждым годом они "молодеют". Уже среди школьников младшего возраста большое количество детей страдает каким-либо хроническим заболеванием, имеют нарушенную осанку. Предлагаемая методика направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладения навыками совершенного управления своим телом, развитию и высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей. Любое хорошее воспитание во все времена было неразрывно связано с работой над телом. Стабильный, полноценный человек представляется прямым, энергичным, с хорошей осанкой, походкой, учением пластично двигаться, танцевать, управлять своим телом. Все в человеке связано с работой мышц: и дыхание, и дыхательная система. Хорошая осанка - это не только привлекательный внешний вид. Из-за ее нарушения, зажатости позвоночника, возникают многие заболевания.

2. Стрейчинг - система статических растяжек.

"Растяжка - сопутствует нам всю жизнь. Рождение - это растяжка. Глубокий вдох, улыбка - растяжка. Растяжка - это гибкость. Гибкость - это молодость. Молодость - это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощенность, уверенность в себе".

Е. И. Зув "Вошебная сила растяжки".

Игра - это биологическая функция человека, реализация врожденного инстинкта подражания, это основная деятельность детей дошкольного, а во многом и младшего школьного возраста. Все занятия игровым стрейчингом проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры. Широко используется метод аналогий с животным и растительным миром. Упражнения данной методики возникли в основном на базе лечебной физкультуры. Не вызывает сомнения полезность этих занятий. Эти упражнения рассчитаны на вовлечение в работу всех групп мышц.

3. Наши дети, приходя в школу, начинают длительно сидеть, их спина при этом напрягается, надолго "застывает" в одном положении, вызывая перегрузку отдельных мышц- все это снижает работоспособность, приводит к нервному переутомлению. Эту неизбежную перегрузку можно предотвратить упражнениями игрового стрейчинга. Про- исходит существенное изменение во всех органах. Формируются все изгибы позвоночника - шейный, грудной и поясничный. У младших школьников энергично крепнут мышцы и связки, растет их объем. Возрастает общая мышечная сила, поэтому игра в жизни детей младшего школьного возраста занимает очень важное место. Но наряду с игрой, этим детям нужно объяснить важность занятий игровым стрейчингом и его воздействие на их организм.

4. Упражнениями можно заниматься индивидуально или в группе. В связи с этим, группа должна состояться из детей одного возраста и не превышать более 15 человек. Время проведения одного занятия в школе составляет - 45 минут. Занятия проводятся в чистом, проветриваемом помещении. Дети занимаются на ковриках. Одеты по возможности легко, лучше без обуви. В каждом занятии обязательно сочетание динамических (разминка, танец) и статических (упражнения) форм работы мышц. Все упражнения основаны на чередовании напряжений и расслаблений мышц позвоночника. Он должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным. Упражнения выполняются под соответствующую четкую, ритмичную музыку. Методика предлагаемых упражнений основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Дети организованно под музыку заходят в зал, используя различные виды ходьбы:

- простой четкий шаг с оттягиванием носка;
- на носочках, руки за головой;
- на пятках, руки за спиной, ладонью на противоположный локоть;
- на внешней стороне стопы (как медвежата), руки на поясе;
- с высоким коленом (тянуть носок поднятой ноги), руки согнуты в локтях, ладони вниз, стараются прикоснуться коленом к ладошке;
- на прямых ногах (как роботы), руки согнуты в локтях, ладони внутрь.

При ходьбе необходимо учить сохранять правильную осанку.

5. Занятия состоят из 3 частей. В первой (вводной) части - ставится задача - подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части. В содержание вводной части входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений. Первая часть длится - десять минут. Во второй (основной) части - дети обучаются новым упражнениям, закрепляются старые. В этой части используются упражнения стрейчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка. Основная часть упражнений начинается с растяжки позвоночника. После растяжки дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку при сидении (спина прямая, голова приподнята, плечи опущены и слегка отведены назад). Наиболее эффективны позы сидения на пятках и скрестив ноги "по турецки". Когда дети сели,

начинается сюжетно-ролевая игра. Игра проводится в виде сказочных путешествий (в зоопарк, на морское дно, в лес, в джунгли и т.д.), фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными животными. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу для слушания (обязательно с прямой спиной). На каждом занятии дети делают девять-десять упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка. За одно занятие дети делают:

- два-три упражнения для мышц живота путем прогиба назад (змейка, кобра, кораблик);
- два-три упражнения для мышц спины путем наклона вперед (книжка, чайка, страус);
- одно упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов (маятник);
- два-три упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса (бабочка, рак, паучок).

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку, время для всех упражнений девять-десять минут и между упражнениями одну минуту дети учатся сидеть прямо. Вторая часть - длится двадцать минут. В третьей, заключительной части - решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности. Проводятся игровые танцы, выполняются простые танцевальные движения, танцевальные игры. Третья часть - длится десять минут. Заканчиваются занятия подведением итога стараний детей.

6. Основные принципы занятий:

- наглядность - показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений;
- доступность - обучение упражнениям от простого к сложному;
- систематичность - регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений;
- закрепление навыков - многократное выполнение упражнений.

7. Задачи дальнейшей работы:

- работа по разнообразию видов уроков (урок-праздник, урок-конкурс);
- исследовательская работа;
- подбор творческих заданий.

Межпредметные связи (с уроками музыки, физкультуры).

8. Литература:

А.И. Константинова "Игровой стрейчинг" С.-П. 1993 г.

Е.И. Зуев "Волшебная сила растяжки".

Р.А. Варшавская, Л.Н. Кудряшова "Игры под музыку" издательство М. 1964 г.

С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина "Музыка и движение" М. "Просвещение" 1984 г.

Специальная литература: Выгодская И. Г., Берковская Н.В. "Релоксация, как система расслабляющих упражнений" Народное образование - 1999 г.

Музыка:

1. "Утро" из оперы Эдварда Грига "Пьер Гюнт".
2. "Детская полька" М.И. Глинка.
3. "Неаполитанская песенка" П.И. Чайковский.
4. "Сулико", грузинская народная песня.
5. "Бульба", белорусская народная песня.
6. "Рыбка" М.И. Красев.
7. "Фореллен-квинтет" Ф.П. Шуберт.
8. "Вальс" из "Детского альбома" П.И. Чайковского.
9. "Во саду ли в огороде" народная песня.
10. "На горе-то калина" народная песня.

