

## СТРЕТЧИНГ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Белова О. В.;*

*Брикса Ю. О.;*

*Чернявская И. Ю.*

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,  
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

**Аннотация.** *В статье рассматривается технология – стретчинг, позволяющая поддерживать необходимый баланс здоровья с дошкольного детства. Изучение уровня пластичности детей посещающих старшую дошкольную группу было проведено с включением игровых методик. Обследование включало ряд специальных методик. Исследование показало преобладание низкого и среднего показателей. Вследствие этого были подобраны комплексы упражнений растяжки для включения и применения их в занятиях утренней гимнастики, играх, физкультурных паузах, спортивных мероприятиях.*

**Ключевые слова:** *стретчинг, растяжка, гибкость, физическое развитие, оздоровительная гимнастика, ребенок, воспитанники старшего дошкольного возраста, учреждение дошкольного образования.*

**Актуальность.** Всемирная организация здравоохранения определяет, что существует недостаток физической активности с детства. Движение стало четвертым фактором риска смерти во всем мире. С быстрым экономическим развитием уровень физической активности, у взрослых жителей нашей страны, за последние 18 лет, резко снизился на 45 %. Республика Беларусь вкладывает много ресурсов для сохранения психического и физического здоровья населения страны. В Постановлении «О Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы» обращено внимание на вопросы улучшения состояние здоровья населения через приобщение к спорту [3].

Плохой образ жизни взрослых проистекает из культивирования детских привычек. Согласно опросам, только треть детей в мире физически активны.

Педагоги, руководители по физическому воспитанию, родители воспитанников выдвигают на первое место оздоровительную гимнастику: элементы йоги, степ – аэробику, шейпинг, каланетику, стрейчинг и др.

Динамичные рекомендации и наставления, помогающие дошкольникам вести активный образ жизни с раннего возраста, по многим показателям двигательных способностей ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. В этом возрасте формируются многие базовые способности человека: устная речь, основные движения и определенные жизненные привычки. Главным приоритетом использования здоровьесберегающих технологий является привитие детям хороших гигиенических привычек и способность к самостоятельной жизни, развитие основных движений и физических качеств (В.В. Колбанова, В.П. Петленко, Л.Г. Татарникова) [6].

Правильное питание, физическая нагрузка, разнообразие условий, форм и интенсивность упражнений должно быть обусловлено психологическим комфортным сопровождением (В.Г. Алямовская, М.Л. Лазарев, Г.А. Баранчуков) [5].

В развитии ребенка наблюдается бурное увеличение показателей гибкости. По причине косвенного влияния традиционных физических упражнений на развитие гибкости, для достижения оптимального уровня его развития, в нашем исследовании уделено внимание другой группе упражнений – растяжка. Преимущества: успешное усвоение ранее неизвестных упражнений на растяжку вызовет любопытство и способностью к подражанию у ребенка; возможность улучшить осанку; замедлить усталость шейного отдела позвоночника и спины; благоприятствование росту костей; укрепить иммунную систему; повысить интерес к тренировке; снять психическое напряжение; обрести способность контролировать мысли и поведение [7].

Одним из передовых способов современности для поддержания здоровья детей является стретчинг.

**Цель:** изучить специфику использования стретчинга в улучшении гибкости ребенка 5-6 лет.

**Задачи исследования:**

1. Исследовать понятие «стретчинг» в современных психолого-педагогических работах.
2. Рассмотреть специфику формирования пластичности детей посещающих старшую группу.

**Методы исследования:**

- теоретико-методологический анализ по теме исследования;
- тестирование (методика «Диагностика уровня развития гибкости» автор С.Л. Слуцкая, методика «Диагностика уровня развития гибкости», авторы Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов).

База исследования: ГУО «Детский сад № 15 г. Новополюцка» и ГУО «Детский сад № 17 г. Новополюцка».

Выбор: 40 воспитанников, возраст 5-6 лет.

Растяжка, также известная как стретчинг, является незаменимым методом упражнений во всех системах тренировок для улучшения гибкости тела. Тренировка на растяжку в основном нацелена на конкретные мышцы, связки или суставы. Увеличивая расстояние между начальной и конечной точками скелетных мышц или расстояние между различными костями, она регулирует мышечный тонус и улучшает подвижность суставов. Гибкость и податливость оказывают жизненно важное влияние на полное выполнение детьми тренировочных упражнений (Б.А. Никитюк) [1]. Во время упражнений хорошая гибкость помогает практикующему увеличить диапазон движений и максимизировать эффект от движений. Дети находятся на особом этапе физического развития. Правильное использование растяжки для активного развития гибкости детского тела оказывает глубокое влияние на всестороннее развитие физической формы детей (О.П. Виноградова, Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, Е.А. Шакина) [2]. Регулярные тренировки по растяжке могут не только эффективно улучшить физическую форму, но и в значительной степени помочь детям избежать спортивных травм, избежать страха перед занятиями спортом, чтобы привить им интерес и выработать спортивные привычки на всю жизнь.

При составлении упражнений методики на развитие гибкости, по мнению Б.А. Никитюк [1], нужно учитывать особенности возраста детей. Комплекс статических упражнений с растяжением мышц, должен быть направлен на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах, использование неспешных и гибких движений, сгибов и выпрямлений, оказывающих содействие растяжке групп мышц. Благодаря методу стретчинга ребенок может фиксировать растяжки – следствием является абсолютная безболезненность мышц и качество выполнения упражнений.

А.И. Константинов предложил применить элементы стретчинга в дошкольном учреждении в следующих направлениях [4]:

- добавление элементов стретчинга к утренним гимнастике, играм, физкультурным паузам, спортивным досугам и праздникам;
- использование оздоровительных занятий в сюжетной форме;
- деятельность кружка платных услуг.

В осуществлении исследования по изучению уровня развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста приняли участие государственные учреждения образования – ГУО «Детский сад № 15 г. Новополоцка», ГУО «Детский сад № 17 г. Новополоцка». Выбор составил – 40 воспитанников, возраст 5-6 лет.

Цель констатирующего этапа эксперимента – исследование начального 15 уровня развития гибкости детей старшего дошкольного возраста (методики «Диагностика уровня развития гибкости» С.Л. Слуцкая, «Диагностика уровня развития гибкости» Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов).

**Результаты исследования.** Итоги констатирующего этапа эксперимента по выявлению уровня развития гибкости детей (методика С.Л. Слуцкой):

ГУО «Детский сад № 17 г. Новополоцка» – «высокий уровень» – 2 воспитанника (10 %), «средний уровень» – 11 воспитанников (55 %), «низкий уровень» выявлен у 7 детей (35 %).

ГУО «Детский сад № 15 г. Новополоцка» – «высокий уровень» – 5 воспитанников (25 %), «средний уровень» – 10 воспитанников (50 %), «низкий уровень» выявлен у 5 детей (25 %).

Итоги констатирующего этапа эксперимента по выявлению уровня развития гибкости детей (методика ЗЗЖ. К. Холодова, В. С. Кузнецова):

ГУО «Детский сад № 17 г. Новополоцка» – «высокий уровень» – 3 воспитанника (15 %), «средний уровень» – 9 воспитанников (45 %), «низкий уровень» выявлен у 8 детей (40 %).

ГУО «Детский сад № 15 г. Новополоцка» – «высокий уровень» – 4 воспитанников (20 %), «средний уровень» – 12 воспитанников (60 %), «низкий уровень» выявлен у 4 детей (20 %).

**Выводы.** Итоги констатирующего этапа эксперимента продемонстрировали результаты: примерно одинаковый уровень развития гибкости – с преобладанием низкого и среднего в исследуемых группах детей.

Отмечено, у испытуемых с низким уровнем развития гибкости, не наблюдалось проявлений инициативы в исполнении упражнений, от помощи педагога отклонялись. Представители среднего уровня, напротив, проявляли больше эмоционального воодушевления, соглашались на поддержку педагога.

Анализ результатов исследования показал важность и необходимость развития гибкости у детей. Так в качестве экспериментальной группы выступили воспитанники из ГУО «Детский сад № 17 г. Новополоцка», контрольной группы – воспитанники из ГУО «Детский сад № 17 г. Новополоцка». В дальнейшем исследовании, направленного на повышение у воспитанников уровня развития гибкости, были подобраны комплексы упражнений с элементами стретчинга, с целью их включения и применения в утренних гимнастике, играх, физкультурных паузах.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бояркин, А. Д. Игровой стретчинг, как метод развития гибкости у младших школьников // Sciences of Europe. – 2019. – № 42–3 (42). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igrovoy-stretching-kak-metod-razvitiya-gibkosti-umladshih-shkolnikov> (дата обращения: 29.01.2023).
2. Морозова, Л.В. Стретчинг : учеб.-метод. пособие / Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова ; Сев.-Зап. ин-т управления – филиал РАНХиГС. – Казань : Изд-во «Бук», 2018. – 56 с.
3. Постановление Совета Министров Республики Беларусь «О Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы», 29 января 2021 г. № 54 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100054>. – Дата доступа: 13.02.2024.

4. Рябкова, И.А. Гибкость – как физическое качество и методика ее развития [Электронный ресурс] / И.А. Рябкова. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/-2012/12/20/gibkost-kak-fizicheskoe-kachestvo-i-metodika-eyo>. – Дата доступа: 13.02.2024.
5. Сулим, Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг для дошкольников. ФГОС ДО / Е.В. Сулим. – М. : Сфера, 2020. – 112 с.
6. Татарникова, Л.Г. Феномен валеолого-педагогического исследования : теория и практика / Л.Г. Татарникова // Актуальные проблемы валеологии. – 2000. – № 30. – С. 26–31.
7. Цыденжапова, Д.В. Стречинг для дошкольников / Д.В. Цыденжапова // Вопросы дошкольной педагогики. – 2023. – № 2. – С. 59–63.