**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №11 «КОЛОСОК»**

Игровой стретчинг

***- как технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста.***



**Подготовила и провела:**

**Инструктор по ФК Мацко Эмма Семёновна,**

 **высшая квалификационная категория.**

**п. Темижбекский, 2019**

“До тех пор, пока позвоночник гибкий – человек молод,

 но как только исчезнет гибкость – человек стареет”

(Индийские йоги)

В современном обществе особое место отводится охране и укреплению физического и психического здоровья граждан, в том числе их социального благополучия. Здоровый образ жизни в наше время становится необходимым условием культурного развития человека.

 Поэтому крайне важно правильно организовывать физическое развитие именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

В настоящее время появилось много новых методик, направленных на обновление содержания деятельности по физической культуре. Одна из методик, которую я использую - игровой стретчинг.  Автором методики является Елена Владимировна Сулим.

Что такое стретчинг? Стретчинг возник в пятидесятые годы в Швеции, но только спустя двадцать лет стал активно применяться в спорте и оздоровительной физической культуре. Эта методика заслужила широкое признание во всем мире, так как она построена с учетом всех знаний анатомии и физиологии. Она максимально использует скрытые возможности организма и поэтому наиболее эффективна.

Стретчинг в переводе с английского растяжка, стретчинг (гимнастика поз) – это комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц.

 Игровой стретчинг – это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников. Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Занятия, построенные по методике стретчинг (растягивание), включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определённых групп мышц. Предшественником современного стретчинга являются позы Йоги и другие восточные системы.

Занятия стретчингом **–** это хорошая осанка, снижение травматизма, подвижность и гибкость тела, бодрый дух и отличное настроение. Программа занятий игровым стретчингом включает в себя элементы лечебной физкультуры, упражнения корректирующей гимнастики, релаксацию, музыкальное сопровождение.

Виды стретчинга:

Баллистический – это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. Травмоопасен. Не используется при групповых занятиях.

Медленный – растяжение мышцы на максимальную длину. Выполняется в очень медленном темпе. Этот вид стретчинга хорошо использовать в разминке, его также называют ритмической гибкостью.

Статический – выполняется от 10 секунд до нескольких минут с задержкой каждой позиции. Самый безопасный метод.

Пассивный – упражнения на растяжку тех или иных частей тела помогает выполнить партнер, а сам выполняющий находится в покое.

Динамический– плавный переход от одного упражнения к другому.

Эффективность занятий стретчингом весьма индивидуальна, однако результаты у большинства становятся заметны уже через пару недель.

Основные правила стретчинга:

1.Все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц

2.Упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается.

3.Дыхание должно быть ровным, задерживать дыхание не надо.

4.Занятия – регулярными (не менее 2 раз в неделю).

Технология игровой стретчинга:

* вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и успешно развивает их;
* гарантирует детям правильное развитие систем организма;
* является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия;
* прививает коммуникативные навыки;
* формирует привычку здорового образа жизни.

Благодаря использованию таких упражнений увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность, формируется правильная осанка, воспитывается выносливость, старательность и уверенность в себе.

Заниматься игровым стретчингом можно уже с 3-4 лет. Главное в этом плане не объём выполненных упражнений, а их постоянство – это даёт более высокие результаты.

Игра – ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

Целью игрового стрейчинга является «Сохранение и укрепление физического, психического здоровья и гармоничное развитие ребёнка».

Задачи игрового стретчинга:

* Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;
* создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
* оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата;
* совершенствовать физические способности;
* воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
* создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

Основные принципы игрового стретчинга:

* Наглядность – показ физических упражнений, образный показ.
* Доступность– от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитываем подготовленность детей.
* Систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.
* Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.
* Индивидуально – дифференциальный подход – учёт возрастных особенностей и состояния здоровья ребёнка.
* Сознательность – понимание пользы выполнения упражнений.

Структура игрового стретчинга включает в себя несколько естественно переходящих одна в другие части: вводную, основную и заключительную.

В вводной части **–** дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. Это могут быть упражнения **игровой ритмики,** танцевальные упражнения.

Основная часть – обучение и закрепление упражнений на различные группы мышц. С детьми проводится новая сюжетно-ролевая игра в виде:

* сказочных путешествий (в зоопарк, в лес, в джунгли, на необитаемый остров, в морское царство, на Луну и т. д.)
* фантазий, когда дети сами придумывают встречи с животными, насекомыми, людьми и т. д.
* по заранее подготовленному на основе сказки сценарию

*(дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказок)*

Заключительная часть **-** расслабление и релаксация. Подготавливаем организм ребенка к плавному переходу к другим видам деятельности.

Использование игрового стретчинга в работе с детьми:

Физкультминутка — кратковременные физические упражне­ния — проводится в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, ри­сование, математика и др.). С помощью включения в физкультминутку движений по методике игрового стретчинга снимается утомле­ние, восстанавливается эмоционально-положительное состояние ре­бенка.

Совместная деятельностьв отличие от занятий, не имеет четкой структуры, конкретного программного содержания и не ограничена по времени. Организуется в утренние и вечерние часы и проводится в свободной форме. В вечернее время игровой стретчинг как совместная деятельность может быть организован как кружковая работа.

Самостоятельная двигательная деятельность.Знания и умения, двигательные навыки, сформированные у ребенка в организованных формах двигательной деятельности, ус­пешно переносятся в повседневную жизнь, в самостоятельную дви­гательную деятельность в течение дня. Благодаря тому, что упражнения игрового стретчинга проводятся в игровой форме и тем самым становятся очень интересны и привлекательны для детей, вполне понятно, что дошкольники переносят их в свою повседневную жизнь. Эти упражнения должны лишь целенаправленно орга­низовываться педагогом, который продумывает формы и виды дея­тельности и осуществляет ее корректировку.

 Упражнения по методике игрового стретчинга могут быть включены в утреннюю гимнастику, в гимнастику после дневного сна, в физкультурные досуги, праздники.

Работа с родителями.

Для родителей целесообразно донести необходимую информацию о методике (игрового стретчинга) на родительских собраниях, в виде консультаций в информационном уголке, в форме индивидуальных бесед. Особенно ценны задания на дом, где прописаны упражнения игрового стретчинга отдельно и в сюжетной связи, доступные для выполнения их с детьми в домашних условиях.

 Работа спедагогами*.*

Для того чтобы педагоги дошкольного учреждения могли включать упражнения игрового стретчинга в утреннюю гимнастику, в гимнастику после дневного сна, в совместную двигательную деятельность с детьми, в двигательную деятельность на прогулке, могли корректировать самостоятельное выполнение детьми стретчинговых упражнений провожу индивидуальные и групповые консультации, открытые за­нятия, семинары, практикумы.

Я полностью согласна с тем, что педагоги, занимающиеся физическим развитием детей дошкольного возраста, обязаны:

* + иметь чёткие позиции в отношении к собственному здоровью, искать действенные способы своего оздоровления;
	+ быть убеждёнными в значимости физической культуры как одной из задач и важнейшего средства разностороннего развития личности;
	+ систематически заниматься оздоровительными видами физических упражнений, вести здоровый образ жизни.

Поэтому я призываю вас, коллеги: «Начтите с себя!»

**Использована методическая литература:**

Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду.

 Игровой стретчинг.- Изд.- Сфера- 2012.

Программа физического развития детей «Здоровый дошкольник» в 2-х частях под редакцией Е.Ф Купецковой, Ф.Н.Бикинеевой и др., Пенза, 2016 г.