**Организация работы с родителями**

**по пропаганде здорового образа жизни.**

**Технология « Игровой стретчинг»**

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. Методика игрового стретчинга 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.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

**Использование игрового стретчинга в работе с детьми**

**Физкультминутка –** кратковременные физические упражнения – проводятся в перерыве между занатиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения. С помощью включения в физкультминутку движений по методике игрового стретчинга снимается утомление, восстанавливается эмоционально-положительное состояние ребёнка.

**Совместная деятельность** – в отличие от занятий не имеет чёткой 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 –** знание и умения, двигательные навыки, сформированные у ребёнка 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 организовывается педагогом, который продумывает формы и виды деятельности и осуществляет её корректировку.

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

Мы хотим поделиться опытом работы с родителями, по ознакомлению их с новыми здоровьесберегающими технологиями. Одной, из которых является игровой стретчинг.

Перед педагогами старшей группы «А» и подготовительной группы «Б» стояла задача донести необходимую информацию о методике игрового стретчинга до родителей. Мы изготовили ширмы, провели индивидуальные беседы, были предложены буклеты и памятки. В течение месяца, те родители, которые изъявили желание поработать по данной методике, занимались с детьми дома и пришли к выводу, что действительно, ребёнок стал более организован, встаёт по утрам с хорошим настроением, стал более вынослив, внимателен. И самим родителям понравились занятия игровым стретчингом.

***Доклад «Организация работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни. Технология « Игровой стретчинг»***

Новокузнецк, 2014г.