**«Использование стретчинг - технологии на уроках физической культуры в начальных классах».**

Использование **здоровьесберегающих** технологий на уроках физической культуры позволяет эффективно решать задачи физического воспитания**.  *Стретчинг* *– технология*** *-* это система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц, или, как определяет В.М. Смолевский – это «целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах».

Термин ***стретчинг*** происходит от английского слова «stretching» - «натянуть, растягивать». Следовательно, стретчинг преимущественно обеспечивает развитие гибкости и подвижности в суставах. Вместе с тем следует отметить особую роль стретчинга в развитии многогранных координационных способностей (ловкости), статической силы и выносливости. Заметно её регулирующее влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

***Стретчинг* –** это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Эти упражнения не новы, они используются в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. С учетом подготовленности можно использовать предлагаемые комплексы для начинающих, постепенно переходя к различной степени сложности. Но даже самые не сложные упражнения надо выполнять правильно, иначе они в лучшем случае не дадут должного эффекта, а в худшем могут и навредить.

**Правила:**

1) Обязательная разминка. Она увеличит поступление кислорода к мышцам и улучшит циркуляцию крови.

2) Амплитуду увеличивать постепенно, упражнения делать медленно и плавно, не начинать с резких движений. В растягиваемых мышцах должно возникать легкое напряжение. Если мышца перенапряжена, она рефлекторно сократиться.

3) Перед каждым упражнением ставить перед собой цель. Ученик должен знать для чего он выполняет то или иное упражнение.

4) Расслабление мышц. Напряженную мышцу практически невозможно растянуть.

5) Правило “ровной спины” при выполнении упражнений следить за осанкой и держать спину ровно.

6) Снижать травматичность. Следить за правильностью выполнения техники упражнений и соблюдать принцип “от простого к сложному”.

7) Спокойное дыхание. Дышать следует медленно, ровно и глубоко, не задерживая дыхания. Каждое новое упражнение начинать со вдоха, исключение составляют наклоны ( с выдоха).

8) Среднее время упражнения – 10-60 сек. Так долго, чтобы исчезло даже легкое напряжение. Если этого не происходит, значит, растяжение слишком сильное и его надо расслабить до требуемого ощущения.

9) Регулярность и постепенность.

10) Если на следующий день появилась лёгкая боль в различных звеньях тела, не пугайтесь. Это значит, что занятия не прошли даром.

Использование ***стретчинга*** на уроках физической культуры позволяет всем учащимся заниматься одновременно и самостоятельно, не требуя дополнительного инвентаря и оборудования. Время, отводимое упражнениям ***стретчинга*** на уроке, определяется с учетом задач урока, возраста и пола.

В зависимости от задач урока *стретчинг* можно планировать как в подготовительной, основной, так и в заключительной части урока. Основная задача – эффективное развитие гибкости в условиях ограниченного времени урока при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений.

Включение в подготовительную часть играет роль в подготовке организма к предстоящей работе для активизации работы сердца и дыхательной системы, повышения температуры тела и мышц и носит характер подводящих упражнений к основной части урока.

Применение в основной части урока связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большем объеме и оптимальных условиях нагрузки. Комплексы, входящие в основную часть урока, носят общеразвивающий характер.

***Стретчинг*** упражнения, включаемые в заключительную часть урока, помогают мышцам восстановиться путем возврата от сокращенного состояния к прежней длине (в покое).

***Стретчинг***хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке и особенно гимнастике.

Для того чтобы стретчинг – упражнения выполнялись учащимися с большим желанием и настроением, ранее разученные комплексы упражнений предлагается выполнять в виде игры, конкурсов, индивидуальных и групповых соревнований.

***Игровой стретчинг*** – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов. Урок проводится в виде тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика ***игрового стретчинга*** основана на статичных растяжках мышц тела и суставно- связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Игра – соревнование «***Зимняя мозаика***» является итоговым уроком после разучивания стретчинг- упражнений. Класс делится на 4 группы (мальчики, девочки). Каждая группа встаёт возле гимнастического обруча, образуя круг. Ребятам предлагается выполнить ряд стретчинг - упражнений в виде зимних фигур .

1. И.п. - стоя в круге взяться за руки через одного.

1-5 прогнуться («***дерево***»)

6-и.п.

Учитывается синхронное выполнение упражнения. Максимальная оценка «5».

1. И.п.- о. с. лицом внутрь круга, в шаге от обруча.

1- положить руки на плечи соседу слева и справа

2 -стойка на правой ноге, наклон туловища вперёд, левую отвести назад вверх («***снежинка***»)

3-6 держать

7-8 и. п.

1. И.п.- упор присев

1-выпрямить ноги в коленях не отрывая рук от пола.

2-5 держать («***сугроб***»)

6- и.п.

1. И.п.- упор лёжа на предплечьях, вокруг обруча.

1-отрывая таз от пола придти в положение упор на предплечьях и стопе. Туловище параллельно полу.

2-9 держать («***солнышко***»)

10-и.п.

1. И.п.- упор лёжа на предплечьях.

1-выпрямляя руки, максимально прогнуться назад

2-сгибая ноги в коленях, приблизить стопы к голове

3-7 держать («***мандарин***»)

8-и.п.

1. И.п. лёжа на животе, согнуть ноги в коленях, руки на стопе.

1-прогнуться в пояснице, поднимая ноги и туловище

2-7держать («***подарок***»)

8-и.п.

1. И.п. лёжа на животе, руки вперёд

1-поднять туловище и ноги

2-7держать («***сани***»)

8-и.п.

1. И.п. лёжа на спине, руки вверх

1- 2 наклон туловища вперёд, максимально приближая туловище к бедру, руки тянуть к стопе.

3-7 держать («***яма***»)

8-и.п.

1. И.п. сед ноги врозь, спиной к обручу.

1-3 пружинящий наклон вперёд, приближая туловище к полу

4-7 держать («***кристалл»***)

8-и.п.

1. И.п. сед

1-2 упор лёжа сзади.

3-7 держать («***горка***»)

8-и.п.

Перед выполнением упражнения даётся время на подготовку 1-2 минуты. После этого каждая команда по очереди, согласно жеребьёвки выполняет упражнение. В судействе могут принимать участие освобождённые ученики, классные руководители, родители. Учитываются согласованные действия команды, качество выполнения упражнения, индивидуальные особенности учащихся.

Максимальная оценка «5». В заключении ребятам предлагается самостоятельно придумать фигуры по данной теме. Если возникают затруднения это задание даётся на дом. Подведение итогов, поздравления победителей. Все уходят с урока с хорошим настроением и оценками.