*Опыт работы по методике «Игровой стретчинг»*

*Музыкального руководителя ГБДОУ детский сад38*

*Крыловой Г.А.*

 В 2000 г. Я закончила курсы по методике « Игровой стретчинг.» Автор – Назарова А.Г. Занимаюсь с детьми 12лет . Занятия стретчингом приносят большую пользу в развитии детей , укрепляет здоровье. Начинать заниматься можно с детьми 4 лет, за три года занятий дети получают хорошую физическую подготовку. Любое хорошее воспи-

 тание во все времена было не разрывно связано с работой над телом .Занятия стретчингом учат детей владеть своим телом ,появляется умение пластично двигаться,

-хорошая осанка и конечно хорошее настроение. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику ,направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда , используя

 защитные силы организма , предупредить многие заболевания , т. к. воздействия на позвоночник ,органы, мышцы, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма .Переход от мышечных упражнений к расслаблению позволяет за короткое время нормализовать все функции организма.

Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своём теле, расслабляться.

 Группа для занятий должна составляться из детей одного возраста. Время проведения занятия в детском саду 30 минут, в группе не более 15 детей. Все упражнения выполняются под музыку.

 Организация проведения занятий игрового стретчинга.

Занятия проводятся во второй половине дня. Дети всегда с хорошим настроением готовились к занятию. Занятие состоит из 3 частей. В первой части ставится задача подготовить организм ребёнка к выполнению сложных упражнений во второй, основной части занятия .Под музыку дети входят в зал , используя разные виды ходьбы. При ходьбе учить детей сохранять правильную осанку. Дети распологаются на ковриках в шахматном порядке. В водной части входят упражнения игровой ритмики, упражнения на внимание, координацию движений. Во второй , основной части занятия дети обучаются новым упражнениям и закрепляют старые. Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника - «Зёрнышко» Далее дети садятся в позу ученика (сидя на пятках, руки на бёдрах) . Начинается сюжетно – ролевая игра в виде сказочного путешествия ( в лес, на морское дно, в другие царства). Дети с большим интересом следят за развитием сюжета, при этом стараются выполнять упражнения.

Часто ребята сами придумывают сказочные истории . Однажды дети старшей группы увлеклись героем фильма «Человек- паук», придумали сюжет , мы вместе подобрали упражнения и получилось творческое занятие , потом дети просили, не один раз, повторять его. Как правило на каждом занятии используется новый сюжет , новая игра. На каждом занятии дети делают 9 упражнений на различные группы мышц. Упражнения чередуются ,что бы была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка.

. За одно занятие дети делают:

2 упражнения для мышц спины путём прогиба назад.

 Пример:

« Змея» - лечь на живот , ноги вместе ,руки в упоре около груди на полу.

Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову ,затем грудь.

 Прогнуться насколько возможно , задержаться нужное время , живот

 лежит на полу. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох на 1фазе

 выдох на 2-й.

 2 упражнения мышц спины и брюшного пресса путём наклона назад.

 Пример:

 «Книжка» - сесть в позу прямого угла , ноги вытянуты вперёд, спина прямая.

 Руки лежат на ногах , ладонями вниз. Поднять руки вверх ,потянуться.

 Не сгибая ног , нагнуться вперёд , стараясь достать руками носки ног.

 Постараться лечь на ноги. Задержаться нужное время.

 1упражнение на укрепление позвоночника путём поворотов туловища.

 Пример:

*«Лисичка»- сесть на пятки, руки за спиной «полочкой»*

*Сесть на пол справа с прямой спиной.*

 *Вернуться в исходное положение. Повторить всё в левую сторону, дыхание нормальное.*

 *Укрепление мышц тазового пояса ,бёдер ,ног.2 упражнения.*

 *Пример:*

 *«Павлин» - встать прямо ,ноги вместе ,руки на поясе. правую ногу согнуть в колене, левую отвести как можно дальше, опереться на кончики пальцев. Сделать несколько покачиваний .Проделать всё , сменив положение ног, дыхание нормальное.*

*1-2 упражнения для развития стоп.*

*Пример:*

 *« Гусеница»*

*Сесть в позу прямого угла ,согнуть ноги в коленях, пятки приблизить к ягодицам. Руки в упоре сзади. Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперёд насколько возможно. Тем же движением вернуться в исходное положение .Движение динамичное. Дыхание нормальное.*

*1-2упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.*

*Пример :*

*« Пловцы»*

*Лечь на живот ,ноги прямые вместе, носки вытянуты, руки вытянуты вперёд . Приподняв голову и грудь ,делать руками круговые движения .Вернуться в исходное положение.*

 *Основные принципы занятий.*

 *1.Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ .*

 *2. Доступность . Обучение упражнениям от простого к сложному, учитывая подготовленность детей.*

 *3. Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки.*

*4.Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста. Воспитание активности ребёнка и интереса к занятиям.*

*5.Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.*

*Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптацией к нагрузке , координацией движений.*

*Стретчинг - развивает у детей :*

*самостоятельность*

 *самоконтроль , использование упражнений в самостоятельной деятельности.*

 *Физическое здоровье.*

 *Улучшение осанки , растяжка, самочувствие.*

 *Творчество.*

 *Использование упражнений в свободное время, в играх , театрализации.*

*Эмоции.*

*Мимика, хорошее настроение.*

*Стретчинг - здоровье!*