**Доклад на семинар – практикум «Здоровьесберегающие технологии. Игровой стретчинг»**

Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольни­ков — одна из важнейших в жизни современного общества. Как добиться того, чтобы ребенок был здоров, что нужно де­лать для этого, какие меры принять?

В решении этого вопроса педагоги должны прийти к еди­ному мнению: привлечение детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх и спортивных соревнованиях помогает развивать у них позитивное отношение к здоровой жизни.

Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемым в ДОУ, на­целивают педагогов на формирование широкой двигательной культуры дошкольников, использование на физкультурных занятиях и в повседневной жизни разнообразных форм ЗСТ. Одной из них является стретчинг.

Стретчинг — комплекс упражнений для растягивания оп­ределенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря стретчингу уве­личивается подвижность суставов, мышцы становятся более эла­стичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения.

Стретчинг обладает и психологическим эффектом: *улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом*. Он *повышает общую двигательную ак­тивность*, что благоприятно сказывается на суставах и профи­лактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освое­ния приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с боль­шей амплитудой движений, а также *обеспечивает красивую осанку* и снижает вероятность болей в спине.

Занятия игровым стретчингом помогут ребенку *развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.*

Занятия по методике стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 8 – 9 уп­ражнений на различные группы мышц. Дети изображают раз­ных животных и выполняют упражнения в сопровождении определенных отрывков музыкальных произведений из клас­сической и народной музыки. .

Упражнения 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. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятель­ности и т. д.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, которые позволяют предотвратить нарушения осанки и исправить её. Упражнения выполняются без воздействия со стороны, человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном и безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Они приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы. Занятия игровым стретчингом с детьми приводят к тому, что они гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные малышам образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.