**« ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»**

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. В последнее время дети чаще страдают заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата.

А так как физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы с детьми, посещающими ДОУ, поэтому, именно они должны стать основным средством оздоровления детей и профилактик различных заболеваний. В настоящее время появилось много новых методик, направленных на обновление содержания физкультурных занятий. Одна из методик, которую я использую - игровой стретчинг. Автором методики является Е. В. Сулим

Для чего же нужен игровой стретчинг и на что он направлен?

**Игровой стретчинг** - ***это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.***

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

В ходе проведения занятий решаются следующие **задачи**:

1. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
2. Развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
3. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
4. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

**Значение игрового стретчинга**

- увеличивается подвижность суставов

- мышцы становятся более эластичными и гибкими

- повышается общая двигательная активность

- упражнения направлены на формирование правильной осанки

- воспитываются выносливость и старательность

Упражнения стретчинга носят имитационных характер и выполняются в ходе физкультурного занятия. Могут быть использованы также на утренней гимнастике.

Образно-подражательные движения развивают двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание. Через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

В занятия по методике игрового стретчинга, включают 6-9 упражнений на различные группы мышц. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз. Занятие может длиться от 20 до 35 мин., в зависимости от возраста.

Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Начинать занятия с детьми игровым стретчингом лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого. Я начала заниматься пока с детьми подготовительных групп.

Разогрев мышц, подготовка организма к работе проходит **в первой вводной части** занятия. Дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

**Во второй (основной) части** переходим к игровому стретчингу. Я на своём занятии использовала 6 упражнений игрового стретчинга. Упражнения я подобрала на укрепление и растяжку всех групп мышц. Упражнения стретчинга выполнялются под музыку.

Обучение детей основным видам движениям не должно остаться без внимания. Я использовала круговую тренировку, так как она является наиболее эффективной формой организации занятий в старшем дошкольном возрасте. ОВД я подобрала так, чтобы работали все группы мышц: на г/лестнице: пресс; на г/скамейке с мячом: мышцы рук, ног; прыжки через скамейку развивали прыгучесть. Дети с высоким уровнем физического развития выполняли с усложнением: большее количество раз на гимнастической скамейке; прыжки через гимнастическую скамейку боком; ходьба по скамейке с набивным мячом на вытянутых руках

Подвижная игра - также составляющая основной части занятия.

**В заключительной части занятия**  решается задача восстановления организма после физических нагрузок Я использовала релаксационное упражнение на расслабление всего тела «Снеговик» Упражнения на релаксацию выполняется под музыкальное сопровождение.

**Следует помнить также основные принципы выполнения упражнений игрового стретчинга:**

1. Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ. Показываю упражнение я или подготовленный мною ребёнок.
2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному. Многие упражнения детям знакомы, но под другими названиями и выполняются в более медленном темпе. Например: «Деревце», «Сорваный цветок». На занятии я использовала самые простые упражнения.
3. Систематичность.  Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.
4. Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Начинаем выполнять упражнение с 4 раз, постепенно увеличивая количество повторов.
5. Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка. Я работаю с детьми 4 год. Я знаю их возможности. Поэтому требования к детям индивидуальные.
6. Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять. Для этого перед разучиванием упражнения я объясняю детям: для укрепления, каких мышц упражнение.

**Основные правила стретчинга,** которые я выполняла в течение всего занятия:

-разогрев перед упражнениями

- медленное и плавное выполнение упражнений

-«правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость

-спокойное дыхание

- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

Элементы игрового стретчинга можно использовать также на утренней гимнастике.

Занятия игровым стретчингом с детьми показывают, что близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.