**«Стретчинг в моей педагогической деятельности»**

Всем хорошо известно, что труд и педагогическое мастерство воспитателя детского сада не менее значимы, чем учителя начальной или средней школы.

Учителя, как правило, оценивают по тому, как он ведет урок, как передает знания школьникам. Я считаю, что оценивать работу воспитателя только по таким открытым мероприятиям нельзя. Надо учитывать возрастные особенности подопечных педагога детского садика. Поэтому на первый план выходят такие качества, как забота о малыше, понимание его потребностей, умение на определенное время функционально заменить маму. Именно на эти аспекты я хочу обратить внимание в своем Эссе.

Невозможно существование в этом мире без нашего тела, оно является выражением нашей души. Когда душа и тело находятся во взаимодействии - развивается гармоничная уравновешенная личность. Тело и его процессы - фундамент личности. Через тело человека можно понять его личность и сущность, через тело можно строить и развивать эту сущность намного сильнее, чем мы думаем.

Любое хорошее воспитание во все времена было неразрывно связано с работой над телом. Здоровый, полноценный человек представляется нам, энергичным, с хорошей осанкой, походкой, умением пластично двигаться, управлять своим телом. Свобода и раскованность внешних движений неразрывно связана с внутренней свободой, естественным чувствованием, телесным и душевным покоем. Все в человеке связано с работой мышц: и движение, и правильное дыхание управляющее ими. Чем активнее работа мышц, тем интенсивнее самообновление организма.

Научить и приучить маленького человечка правильно выполнять упражнения по растяжке мышц, гибкости тела не менее ответственное и сложное дело, чем, например, объяснить старшекласснику один из законов физики. Это тоже определенный образовательный процесс: прежде всего, надо мотивировать ребенка к занятию стретчингом.

Растяжка (стретчинг)-важнейшая часть тренировки для человека любого возраста, в том числе и для ребенка. Только эластичные, хорошо растянутые мышцы позволят ему легко двигаться, получать удовольствие от занятий физической культурой.

Понятие гибкости является комплексным и складывается как минимум из двух составляющих: разработка подвижности суставов и работа над эластичностью связок.

Любое упражнение на гибкость и [растяжку](http://lovesport.ru) требует большой сосредоточенности, т.к. в них задействуются обе составляющие, но одна из них обычно является преимущественной. От умения найти подход к ребенку, способности заинтересовать его выполнением в чем-то даже однообразных упражнений и состоит педагогическое мастерство воспитателя.

Методика занятий стретчингом 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. Она базируется на анализе известных систем физических упражнений, приемов мануальной терапии, ритмики, хореографии.

Для продуктивной деятельности в любой области необходимо сочетание активности левого и правого полушарий.

Однако в наш рациональный век левое полушарие получает больше импульсов для своего развития. Такие же способности правого полушария, как интуиция, ответственность, предвидение, нестандартность мышления остаются нераскрытыми.

Предлагаемые упражнения (стретчинг) основаны 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. Эффективны упражнения стретчинга и как средство достижения релаксации.

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижают опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность.

Занятия с детьми по стретчингу проводятся в виде различных игр, которые позволяют заинтересовать ребенка, научить его правильной последовательности с наибольшей эффективностью выполнить упражнения и провести занятие с большей пользой. Игровые упражнения помогают тренировать способность быстро и активно концентрировать слуховое внимание и слуховую память, зрительное внимание и зрительную память, осязание и осязательную память, воображение и творческую фантазию. **Развитие ребенка** дошкольного возраста через сенсорные каналы восприятия является важным фактором для развитиятворческой и гармоничной личности.

Широко используемый метод аналогий с животными и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, используемая игровая атрибутика, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Занятия с детьми дошкольного возраста проходят либо в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую включены игры и упражнения на **развитие** сенсорных каналов восприятия (слуха, зрения, ощущения, обоняния и осязания), либо в форме тренинга с включением педагогических приемов по организации учебно-воспитательного процесса, основанных на элементах невербального общения (язык жестов, мимики, звуковых сигналов).

Любому воспитателю, который проводит занятия по стретчингу необходимо знать следующие теоретические выкладки.

Именно игра, работа с образом, различные упражнения по раскрытию творческих способностей, психоэнергетическая саморегуляция помогают раскрыть эти возможности, потенциально имеющиеся в той или иной степени практически у всех детей.

Игра в **развитии ребенка** приобретает с самого рождения большое значение. Почти бессознательно играя, малыш осваивает формы и величины вещей и предметов, их расположение в пространстве, различает цвета и звуки, познает первые слова-сигналы и, вступая в контакт с окружающим миром, реагирует, координирует движения, наблюдает и запоминает, пополняя свой кругозор. В играх у детей синхронно функционируют три составляющие: подсознание, разум, фантазия. Они участвуют в осмыслении и отражении мира постоянно. Благодаря играм, дети учатся доверять самим себе и окружающим людям, распознавая, что следует принять, а что отвергнуть в этом мире. Главное предназначение игр - это развитие ребенка, коррекция того, что в нем заложено и выявлено, и что выводит его на творческий путь.

 Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней селекции, дыхательную и нервную системы вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

При этом могут использоваться сказки народов мира, сказки авторского содержания, а также написанные совместно с родителями. Например, детям очень интересно, когда занятия проводятся в сопровождении разработанных мною сказок «Ёжик, «Поросенок Феня», «Щенок Боня». Я провожу занятия по стретчингу комплексно, т.е. интегрирую стретчинг с другими видами деятельности на основе сказочных сюжетов и героев сказок. Занятия проходят весело, в непринужденной обстановке. Дети полностью вовлечены в сюжет обыгрываемой сказки, при этом они стараются воплотиться в образ того сказочного персонала, который в данный момент обыгрывается. Занятия на фоне сказок способствуют созданию положительной психологической атмосферы в группе.

На занятиях я стараюсь выполнить следующие рекомендации:

1. Уважительное и доброжелательное отношение к потребностям детей.

2. Не допускать пренебрежительного отношения к их настроению и самочувствию.

3. Признавать уникальность и индивидуальность каждого ребенка.

4. Не допускать упреки и наказания за неуспехи. Лучше приободрить ребенка, чем критиковать его. Этот подход называется обучающей обратной связью.

5. Проводить занятия в виде сюжетно-ролевой игры или игрового тренинга.

6. Обучать детей, когда они находятся в приподнятом, но спокойном состоянии готовности, сосредоточенности и уверенности в себе. Это состояние раскрывает творческие способности и помогает решать проблемы, так как когда ум спокоен, и сосредоточен, идеи появляются сами.

7. На занятиях уделять больше времени для развития у детей способности к самостоятельной оценке своей работы.

Для сохранения хорошего самочувствия ребенком, для укрепления мышц и поддержания достигнутой на занятиях в детском саду гибкости важную роль играют занятия стретчингом в домашней обстановке. Стретчинг требует большой самоотдачи и постоянной тренировки. Если ограничиваться упражнениями по растяжке мышц, выполняемыми детьми только во время занятий в детском саду, то результаты у них будут значительно хуже, чем у детей, систематически занимающихся с родителями дома. Поэтому я вижу, с каким старанием и самоотдачей большинство родителей занимаются дома с детьми. Я постоянно общаюсь с ними, стараюсь квалифицированно довести до них значимость и необходимость систематических занятий стретчингом в домашней обстановке, показываю порядок выполнения упражнений. У меня сложились хорошие отношения с родителями, так как они понимают, что в современном мире роль здорового образа жизни возрастает, и ребенок должен постоянно работать над совершенствованием своей физической формы. Поэтому родители активно помогают мне в подготовке к занятиям. Очень часто сюжеты для сказок и варианты подбора музыки для занятий мне подсказывают родители.

Занятия стретчингом с детьми заставляют меня постоянно работать над собой, не останавливаться на достигнутом результате, искать новые формы и методы работы. Я постоянно поддерживаю свою спортивную форму, читаю специальную литературу, изучаю новые упражнения, стараюсь достичь максимальный результат за минимально короткое время.

Известно, что внешний вид преподавателя играет огромную роль в процессе физического воспитания детей. Не может быть хорошим преподаватель, который проводит занятия с детьми по стретчингу, в плохой физической формой, не следящий за своим внешним видом. Я считаю, что не имеет права преподаватель проводить занятие с детьми методом «делай, как я говорю». Принцип должен быть «делай как я», а для этого нужно быть в самой в хорошей спортивной форме. Много мне дало обучение в университете, который я заканчиваю через несколько месяцев, но главным стимулятором для меня является сын. Я постоянно занимаюсь с ним, и этот бесценный опыт я использую при проведении занятий со своими подопечными в детском садике.