**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 17 пос. Красносельского**

**муниципального образования Гулькевичский район**

|  |
| --- |
| **Элементы игрового стретчинга на занятиях физической культурой** ( методические рекомендации для воспитателей и родителей)Инструктор по физической культуре С.В. КоваленкоДата проведения:23.04.2021г.Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Поэтому основная задача физкультурно-оздоровительной работы заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника.В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения *(ВОЗ)* говорится *«Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие»*.Все знают, что заставить ребенка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения. Заболеваемость с каждым годом растет и *«молодеет»*. Многие дети нашего учреждения страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку.В настоящее время разработано много интересных и разнообразныхформ физкультурно-оздоровительной работы и здоровьесберегающихтехнологий. Мое внимание привлекла методика игрового стретчинга.Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все упражнения и занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или 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 ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Манипулирование своим телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.Упражнения стретчинга не только развивают тело, но и расширяют пределы психических возможностей человека. Основное различие между упражнениями стретчинга и обычными физическими упражнениями состоит в том, что последние для своего выполнения требуют большого напряжения, а упражнения стретчинга, наоборот, отказываются от движений, требующих напряжения. Не интенсивность, а систематичность упражнений — вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.Методика игрового стретчинга не имеет возрастных ограничений, можно начинать заниматься с детьми 4-х летнего возраста. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры основанной на сценарии по сказочному материалу. На каждом занятии я даю новую игру-сказку, в которой дети *«превращаются»* в различных животных, насекомых и выполняют в интересной форме сложные упражнения.Основными принципами организации занятий являются:Наглядность – Показ физических упражнений, образный рассказ.Доступность – Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.Систематичность – Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.Индивидуально-дифференциальный подход – Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.Сознательность – Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.В ходе проведения занятий по игровому стретчингу решаются следующие задачи:Обучение детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга.Обращать внимание детей на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов.Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости; развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.Поддерживать интерес детей к занятиям.Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.Создание условий для положительного психоэмоцианального состояния детей.Элементы игрового стретчинга можно включать в любые формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Утренняя гимнастика с элементами игрового стретчинга создает организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся.Сочетание динамических и статичных физических упражнений наиболеесоответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является, лучшим методом тренировки для выработок силы, выносливости, координации движений.Упражнения методики игрового стретчинга возникли, в основном, на базе упражнений лечебной физкультуры, но отличаются большей статикой своего выполнения, и более игровым характером, введением элементарных, доступных детям навыков концентрация и релаксации, дыхательных упражнений. Эти упражнения доступны всем, кому врачи не запрещают заниматься общефизической подготовкой. Для их выполнения не требуются спортивные снаряды, большие залы, материальные расходы. Их можно выполнять в детских учреждениях и дома, в группах и индивидуально.Стретчинг раскрепощает детей, делая их открытыми и жизнерадостными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий. Дети с огромным желанием ждут следующих занятий.Рекомендации по проведению игрового стретчинга1. Игровым стретчингом можно заниматься индивидуально или в группе.При групповых занятиях обязательно учитывать возрастные особенностидетей.2. Время проведения занятий тоже зависит от возраста детей: 3-4 года – 25-30минут; 5-6 лет – 40 минут; 6-7 лет.3. Заниматься лучше всего в хорошо проветренном помещении. Коврик длязанятий должен быть удобным и иметь приятный для ребенка цвет.4. Старайтесь, чтобы дети соблюдали принцип постепенности. Не стоитспешить во время занятий.5. Помните, что все упражнения основаны на чередовании напряжения ирасслабления мышц.6. Следите за тем, чтобы подряд не выполнялись несколько упражнений насходные группы мышц.7. В каждом занятии обязательно сочетание динамических и статическихформ работы мышц.Соблюдайте в занятиях принцип регулярности.8. Нельзя заставлять ребенка заниматься. Если ребенка заставлять. То пользы от такого занятия не будет никакой. Об этом свидетельствуют исследования американских физиологов. Физические упражнения полезны для здоровьятолько в том случае, если выполняются добровольно.9. Педагогу необходимо уважать своих детей.Игровые упражнения стретчинга способствуют тренировке всех функций организма. Это — напряжение – расслабление — растяжение, отсутствие травм; — статическое растягивание, значительно улучшает нашу гибкость; улучшается подвижность суставов; растягивая мышцы, мы увеличиваем нашу гибкость и ловкость; снимает мышечное напряжение; во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма; способствует лучшей координации движений, повышает способность двигаться; улучшается пластичность; появляется артистизм — улучшает самочувствие и поднимает настроение; укрепляются мышцы спины, тем самым появляется красивая осанка.  |