**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. Коваленко  Дата 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 разнообразных  форм физкультурно-оздоровительной работы и здоровьесберегающих  технологий. 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 наиболее  соответствует 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 стретчинга  1. Игровым стретчингом можно заниматься индивидуально или в группе.  При групповых занятиях обязательно учитывать возрастные особенности  детей.  2. Время проведения занятий тоже зависит от возраста детей: 3-4 года – 25-30  минут; 5-6 лет – 40 минут; 6-7 лет.  3. Заниматься лучше всего в хорошо проветренном помещении. Коврик для  занятий должен быть удобным и иметь приятный для ребенка цвет.  4. Старайтесь, чтобы дети соблюдали принцип постепенности. Не стоит  спешить во время занятий.  5. Помните, что все упражнения основаны на чередовании напряжения и  расслабления мышц.  6. Следите за тем, чтобы подряд не выполнялись несколько упражнений на  сходные группы мышц.  7. В каждом занятии обязательно сочетание динамических и статических  форм 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. |