**Игровой стретчинг**

Знаете ли вы, уважаемые родители, что еженедельно с детьми старшей, подготовительной группы проводятся занятия игрового стретчинга?

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

Методика **игрового стретчинга** основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

При использовании **игрового стретчинга** у детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

Упражнения способствуют профилактике различных деформаций позвоночника, укреплению его связочного аппарата, формированию правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

Заниматься **игровым стретчингом** можно уже с детьми с 3-4-х лет. Главное в этом плане, не объем выполненных упражнений в одно занятие, а их постоянство – это даст более высокие результаты.

**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. 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.

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

Начиная рассказывать игру-сказку, можно одновременно разыгрывать ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания, и длится с малышами столько, сколько они сами захотят. После занятий **игровым стретчингом** у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая творческие способности.

Помимо общего оздоровительного эффекта умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, создает чувство внутренней свободы.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья воспитанников через технологии сохранения и стимулирования здоровья, в частности *«****игрового стретчинга****»*

Задачи:

• Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата *(формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)*.

•Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.

•Развивать психические функции: внимание, память, воображение, умственные способности.

• Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.

• Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

• Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

• Создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка

Основные принципы организации занятий

• Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

• Принцип систематичности - Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

• Принцип постепенности - Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей. Принцип индивидуальности - Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

• Принцип наглядности — Показ физических упражнений, образный рассказ.

• Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Структура построения занятий:

Занятия состоят из 3 частей.

В первой *(вводной)* части занятия, дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков. В качестве ОРУ можно использовать музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию и эмоциональное настроение ребенка.

Во второй *(основной)* части переходим к **игровому стретчингу**. Каждый сюжетный материал распределяется на 2 занятия. На первом занятии знакомим детей с новыми движениями (без музыки, закрепляем уже известные. На втором занятии – совершенствуем и уточняем выполнение упражнений. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

В третьей *(заключающей)* части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию необходимо включать в каждое занятие, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствуют упражнения на релаксацию, выполняемые в **игровой форме**. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действия.

На занятиях используется художественное слово, музыка и личный показ.Следует помнить: НЕ ИНТЕНСИВНОСТЬ, А СИСТЕМАТИЧНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ – ВОТ КЛЮЧ К УСПЕХУ ПРИ ЗАНЯТИЯХ **СТРЕТЧИНГОМ**!

Но занятия **стретчингом** не должны проводиться в ущерб образовательной программе дошкольного образования.

Поэтому были найдены пути интеграции элементов **стретчинга в режимных моментах**.

Элементы **стретчинга** интегрируются в физкультминутки, в комплексы бодрящей гимнастики, используются для развития физических качеств во время прогулки, и, конечно же, включаются в занятия физической культурой.

Комплексные сюжетные занятия **игровым стретчингом** могут проводиться в качестве спортивных развлечений.

Использование **игрового стретчинга в работе с детьми**.

Физкультминутка — кратковременные физические упражнения — проводится в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения *(развитие речи, рисование, математика и др.)*.

С помощью включения в физкультминутку движений по методике **игрового стретчинга снимается утомление**, восстанавливается эмоционально-положительное состояние ребенка.

Совместная деятельность: В отличие от занятий, не имеет четкой структуры, конкретного программного содержания и не ограничена по времени. Организуется в утренние и вечерние часы и проводится в свободной форме. В вечернее время **игровой стретчинг** как совместная деятельность может быть организован как кружковая работа.

Самостоятельная двигательная деятельность: Знания и умения, двигательные навыки, сформированные у ребенка в организованных формах двигательной деятельности, успешно переносятся в повседневную жизнь, в самостоятельную двигательную деятельность в течение дня. Благодаря тому, что упражнения **игрового стретчинга проводятся в игровой** форме и тем самым становятся очень интересны и привлекательны для детей, вполне понятно, что дошкольники переносят их в свою повседневную жизнь. Эти упражнения должны лишь целенаправленно организовываться педагогом, который продумывает формы и виды деятельности и осуществляет ее корректировку.

Правила **стретчинга**.

1 Разминка.

Перед занятием нужно разогреть мышцы - это поможет улучшить циркуляцию крови и увеличить поступление кислорода к мышцам.

2 Медленное и плавное исполнение упражнений.

3 Правило ровной спины: спина при выполнении упражнений должна быть ровной, это снижает травматичность.

4 Спокойное дыхание

Во время выполнения упражнений очень важно глубоко дышать. Каждый сделанный выдох снимает с тела часть напряжения, что позволяет увеличить амплитуду и максимально растянуть ваши мышцы. На первых порах будет непросто следить за дыханием, но с течением времени вы бессознательно будете делать правильные вдохи и выдохи.

5 Регулярность.

**Ход занятия**

Как правило, занятие начинается со статистической растяжки, представляющей собой расслабление мышц. Суть в том, что следует замереть в определенном положении и простоять так порядка 30 секунд, параллельно делая глубокие вдохи и выдохи. Это позволит мышцам расслабиться и снизить вероятность повреждения связок. В будущем время можно увеличить до минуты.

Затем можно переходить к динамической растяжке, для которой характерно растяжение мышц в разных положениях с необходимой амплитудой. Наклонились к одной ноге, задержались в этом положение на 10 секунд, затем к другой и еще раз замерли. С каждым разом увеличивайте наклон, но не забывайте об осторожности, рывки не используем.

Дозировка упражнений и их количество будет зависеть от возраста и систематичности проведения.

Примеры некоторых упражнений.

1 *«Дерево»*

*Его весной и летом мы видели одетым.*

*А осенью с бедняжки сорвали все рубашки,*

*Но зимние метели в меха его одели*

 И. п.: стоя руки вверх, вытягиваемся вверх вслед за руками. 15-20 секунд.

2 *«Лошадка»*

*А по кругу на площадке черногривые лошадки*

*Мчатся рядом и гуськом, машут чёлкой и хвостом*

И. п.: стоя на широко расставленных коленях, садится; стопы развернуты в стороны

15—20 секунд

3 *«Кошка»*

*Мордочка усатенькая,*

*Шубка полосатенькая.*

*Чисто умывается,*

*А с водой не знается.*

И. п.: стоя на четвереньках прогнуть спину, потянуться вперед за руками. 15- 20 сек

4. *«Бабочка»*

*Спал цветок и вдруг проснулся,*

*Больше спать не захотел.*

*Шевельнулся,****встрепенулся,***

*Взвился вверх и улетел.*

и. п. – сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях. Прижимать попеременно правую – левую ногу коленом к полу; затем - одновременно. 10-20 секунд

5 *«Паук»*

*Он сети, как рыбак, готовит,*

*А рыбы никогда не ловит.*

И.п.: ноги широко расставлены, руки разведены в стороны вперёд ладонями. Упражнение на равновесие. Дотянуться рукой до пола с опорой на правую ногу (левую приподнять), затем – на левую.

**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**.

Работа с родителями.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка, поэтому очень важна здесь вовлеченность родителей *(законных представителей)* в совместную деятельность в течение года (создана картотека упражнений, папки-передвижки, выступление на род. собраниях, семинары, открытые занятия, совместные развлечения)

Занятия по предложенной методике помогают ребенку развивать чувство ритма, укреплять мышцы, выровнять осанку, снимать закомплексованность. После занятий **игровым стретчингом** у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая свои творческие способности.

Система занятий разработана и сертифицирована Анной Георгиевной Назаровой