**Игровой стретчинг**

**как одна из форм здровьесберегающих технологий в ДОУ**

Каждому ребенку необходимо быть здоровым, получать удовольствие от жизни и добиваться поставленных целей. Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников – одна из важнейших в жизни современного общества. Как добиться того, чтобы ребенок был здоров? Что нужно делать для этого, какие меры принять? Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемым в ДОУ в соответствии с ФГОС, нацеливают педагогов на формирование широкой двигательной культуры дошкольников, использование на физкультурных занятиях разнообразных физических упражнений, воспитание у дошкольников интереса к двигательной деятельности.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая, аэробика, шейпинг, дыхательная гимнастика, йога и др.

В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий. Одна из таких – методика игрового стретчинга.

**Стретчинг** (в переводе с английског *растяжка*) – это комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Хорошая гибкость обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом.

Стретчинг возник в пятидесятые годы в Швеции, но только спустя двадцать лет стал активно применяться в спорте и оздоровительной физической культуре. Эта методика заслужила широкое признание во всем мире, так как она построена с учетом всех знаний анатомии и физиологии. Она максимально использует скрытые возможности организма и поэтому наиболее эффективна.

Методика игрового стретчинга представляет собой специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Она направлена на активизацию защитных сил организма, развитие и высвобождение скрытых и творческих оздоровительных возможностей подсознания. Автором методики является Елена Владимировна Сулим.

**Цель** игрового стретчинга:

Сохранение и укрепление физического, психического здоровья и

гармоничное развитие ребёнка .

**Задачи** игрового стретчинга:

* Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;
* создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
* оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата;
* совершенствовать физические способности;
* воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
* создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

**Основные принципы** игрового стретчинга:

* Наглядность – показ физических упражнений, образный показ.
* Доступность– от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитываем подготовленность детей.
* Систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.
* Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.
* Индивидуально – дифференциальный подход – учёт возрастных особенностей и состояния здоровья ребёнка.
* Сознательность – понимание пользы выполнения упражнений.

Игра – ведущий вид деятельности дошкольника. Поэтому занятия по методике стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой игры, в которую входят 8-9 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают различных животных и выполняют упражнения в сопровождении определенных отрывков музыкальных сопровождений из классической и народной музыки. Упражнения носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Этими упражнениями можно начинать заниматься с ребенком уже с 3-4 лет. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз, в зависимости от возраста.

В структуре любого занятия по физической культуре входят три части: вводная, основная и заключительная, продолжительность занятия может длиться от 20 до 35 минут, в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. В занятиях по игровому стретчингу все это сохраняется.

В вводной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение внимание, установка на эмоциональный и психологический настрой. В качестве общеразвивающих упражнений используются музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка. Дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. Вводная часть длится: в младших группах 2-4 минуты, в средней — 3-5 минут, в старшей — 4-6 минут.

Основная часть – обучение и закрепление упражнений на различные группы мышц. С детьми проводится новая сюжетно-ролевая игра в виде:

* сказочных путешествий (в зоопарк, в лес, в джунгли, на необитаемый остров, в морское царство, на Луну и т. д.)
* фантазий, когда дети сами придумывают встречи с животными, насекомыми, людьми и т. д.
* по заранее подготовленному на основе сказки сценарию

*(дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказок)*

В основной части каждый сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом – знакомство с новыми движениями, закрепление уже известных. На втором – совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Наиболее эффективной формой организации этой части занятия является круговая тренировка. Подвижная игра также является составляющей основной части занятия. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовывать подвижные игры для развития умственных способностей детей. Длительность: у младших групп — 15 минут, у средних и старших — 20 минут.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Важно научить ребенка дышать носом и соотносить вдох и выдох с движениями. Длительность: в младшей группе 5-10 минут, в средней — 4-6 минут, в старшей и подготовительной — 4-6 минут.

При выполнении растяжек следует придерживаться основных правил игрового стретчинга :

- *разогрев перед упражнениями*. Поможет улучшить циркуляцию крови и увеличит поступление кислорода к мышцам.

- *медленное и плавное исполнение упражнений*. В конце занятия гибкость обычно выше, чем в начале.

- *расслабление мышц*. Напряженную мышцу трудно растянуть.

- *правило «ровной спины».* Спина при выполнении упражнении должна быть ровной. Сгорбленность уменьшает гибкость. Надо следить за осанкой.

-*снижение травматичности*.

-*спокойное дыхание*.

-*регулярная растяжка*. Должна проходить плавно и постепенно. Не принесут эффекта как занятия раз в неделю, так и стремления дотянуться до чего бы то ни было любым способом.

Говоря о правилах стретчинга, следует отметить, что главным из них является обратная реакция – **ребенку должны нравиться занятия, иначе никакой пользы от них он не приобретет.**

Учитывая интеграцию образовательных областей, элементы игрового стретчинга следует использовать:

- при проведение физкультминуток, как в перерыве между занятиями, так и в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.);

- в совместной деятельности педагога с детьми (в утренние и вечерние часы, в свободной форме);

- в самостоятельной двигательной деятельности детей (знания и умения, двигательные навыки успешно переносятся детьми в повседневную жизнь, в самостоятельную двигательную деятельность в течение дня);

-при проведении утренней гимнастики, гимнастики после дневного сна, физкультурных досугов, праздников.

Большое значение имеет пропаганда игрового стретчинга, как одной из форм здровьесберегающих технологий в ДОУ,среди родителей**.**  Основными принципами работа с ними являются:

- обязательное единство;

- системность и последовательность;

- индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье;

- взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей.

С целью донесения до родителей необходимой информации о методике игрового стретчинга необходимо проводить консультации в информационном уголке, в форме индивидуальных бесед; открытые занятия и мастер-классы; родительские собрания . Родителям могут быть предложены задания на дом, где прописаны упражнения игрового стретчинга отдельно и в сюжетной связи, доступные для выполнения их с детьми в домашних условиях.

Можно с полной уверенностью сделать вывод о том, что **игровой стретчинг** способствует воспитанию основ **здоровьесбережения**, а так же устойчивой потребности детей в двигательной активности.

*Приложение*

**Базовые упражнения**

**для выполнения игрового стретчинга**

1. **«Балерина» – упражнение для рук.**

Нужно встать прямо, ноги слегка согнуть в коленях, а стопы развернуть в разные стороны. Плавно ручки должны сомкнуться за спинкой на уровне поясницы. Подержав их так, следует вернуться в исходное положение и повторить.

1. **«Бегун» – упражнение для ног.**

На одной ноге нужно сделать выпад, шагнув вперед и согнув ее в коленном суставе. Вторая ножка остается прямой. Важно, чтобы стопы смотрели строго вперед, не в стороны. Ручки упираются в колено, тело слегка уходит вперед, но спинку сгибать не стоит. Прямая нога сзади постепенно и очень плавно отводится назад, пока не возникает чувства напряженности мускулатуры в ней. Потом упражнение делают на вторую ногу.

1. **«Лошадка» – упражнения для спины и живота.**

Ребенок стоит на четвереньках, поочередно отводя до напряжения в мышцах правую и левую ногу назад попеременно, а потом проделывая это же с руками. Важно держать спинку прямой.

1. **«Гимнаст» – упражнение для бедер.**

Нужен мяч. Ребенок сидит, упираясь руками в пол сзади, ноги широко разведены в разные стороны. В руки нужно взять мячик и постепенно двигать его вперед, не меняя положения ног.

1. **«Кобра»**

Лежа на животе, нужно приподнять голову выше и прошипеть. Усложняется упражнение извивающимися движения корпусом, как ползет настоящая змея.

**Комплекс упражнений**

**для выполнения игрового стретчинга**

Упражнение **«Солнышко»** - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.

И.П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны.

1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута      вверх;

5-8- стоять в наклоне;

9-12- медленно выпрямиться.

То  же в другую сторону, развернув другую стопу. По 2 раза в каждую сторону.

Упражнение **«Самолёт взлетает» -**укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

И.П. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

4- руки опустить вниз, правую ногу вернуть в и.п.

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу

Упражнение **«Лодочка»** - укрепляет мышцы спины, брюшного пресса.

И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд.

1- 8 – отрываем руки и ноги от пола, смотрим вперёд;

9 – 12 – возвращаемся в и.п.

Повторяем 3-4 раза.

Упражнение **«Дуб»**  - укрепляем мышцы спины, ног.

И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу;

3-4 -  полуприсед, ноги крепко упираются в пол;

5-8- стоять в полуприседе;

9-12 -  И.П.

 Повторить 4 раза.

Упражнение **«Сорванный цветок»  -**растягивание мышц ног и спины.

И.П. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, потянуться;

То же на другую ногу.        3-4 раза на каждую ногу.

Упражнение **«Морская звезда»** - растягивание мышц бёдер.

И.П. – стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища.

1- сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади;

2- передвигая руки назад лечь на спину;

3-4 - колени развести в стороны, руки в стороны.

Лежать 10 сек. Медленно встать, выпрямить одну ногу, затем другую, расслабить.

Использованная литература:

1. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду.
2. Игровой стретчинг.- Изд.- Сфера- 2012.
3. Программа физического развития детей «Здоровый дошкольник» в 2-х частях под редакцией Е.Ф Купецковой, Ф.Н.Бикинеевой и др., Пенза, 2016 г.