**«Игровой стретчинг – как форма здоровьесберегающих технологий для детей дошкольного возраста»**

**Авторская разработка «Семь жемчужин здоровья»**

**комплекс упражнений основанных на башкирских народных традициях**

КудабаеваЗумрат Ялаловна руководитель физического воспитания

МАДОУ ЦРР ДС “Бэпембэ” села АкъярХайбуллинского района Республики Башкортостан

«Здоровье детей – здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно – оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных учреждениях.

Применяя в физкультурно – оздоровительной работе различные здоровьесберегающие технологии, я убедилась на практике, что одной из современных и эффективных здоровьесберегающих технологий сохранения и стимулирования здоровья дошкольников является – стрейтчинг.

**Стрейтчинг** (в переводе с английского растяжка, эластичность) это комплекс физических упражнений, которые направлены на повышение эластичности всех групп мышц, увеличение подвижности и активности всех суставов. Благодаря этим упражнениям мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность.

Авторы методики «Игрового стретчинга» Анна Григорьевна Назарова и Елена Владимировна Сулим отмечают, что стретчингом очень важно заниматься именно в детстве, пока мышечная, сухожильная и связочная ткани, суставы и хрящики относительно мягкие, подвижные. Отличную растяжку, которую приобретет ребенок с помощью игрового стретчинга, останется с ним на всю жизнь.

Методика игрового стретчинга основана на статических упражнениях по растяжке мышц тела и суставно – связочного аппарата, рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и оказывающие глубокое оздоровительное воздействие на весь организм ребенка.

В своей работе для достижения наибольших результатов в развитии гибкости обучаю детей упражнениям «стретчинга» в игровой форме.

Занятия по методике игрового стретчинга провожу в виде сюжетно – ролевой или тематической игры, в которую входят для детей 3-4 лет до 6 упражнений, от 5-7 лет до 10 упражнений на различные группы мышц.

На каждом занятии рассказываю увлекательную сказку – игру или захватывающую историю, где дети становятся персонажами (животные, птицы, растения, насекомые) выполняя статические упражнения, проигрываем данную сказку или историю вместе с воображаемыми героями.

Занятия игровым стретчингом включает три части: вводная часть (разминка), основная часть, заключительная часть.

1. В первой (вводной части) выполняем с детьми музыкальную разминку. Задача разминки разогреть и подготовить организм ребенка к выполнению упражнений в последующей части занятия.

2. В основной части знакомлю детей с новыми движениями, учимся их выполнять, а также закрепляем ранее изученные. Именно на этом этапе идет включение упражнений стретчинга. Все движения переплетены с сюжетом сказки или истории, которых я специально подбираю под тему занятия. Последовательность всех упражнений распределяется таким образом, чтобы тело ребенка получало равномерную нагрузку. В конце этапа играем с детьми в подвижную игру, цель которой – развитие двигательной активности и коммуникативных качеств.

3. На завершающем этапе провожу игры на восстановление дыхания, пальчиковую гимнастику, игры на внимание. Здесь важно привести организм детей в спокойное состояние. Чаще упражнения проводятся на ковриках и под специально подобранную музыку: звуки живой природы или спокойная классическая мелодия.

**Основные правила стретчинга**

При выполнении растяжек следует придерживаться основных правила стретчинга.

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

- все упражнения нужно выполнять медленно и плавно с малой задержкой каждой позиции;

- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела;

- делая упражнения на растягивание дыхание должно быть спокойным и ровным;

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

- амплитуда движений зависит от возраста детей и их индивидуальных возможностей. Сигналом о необходимости прекратить выполнения упражнений с данной амплитудой является появление выраженных болей в мышцах и суставах.

Следует помнить также основные принципы выполнения упражнений игрового стретчинга:

- Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.

- Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному.

- Индивидуально – дифференцированный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья ребенка.

- Системность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

- Сознательность и активность. Предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, понимание пользы выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Неоспоримые плюсы игрового стретчинга в том, что занятия по игровой растяжке, не потребуют специальных спортивных снарядов, которые сегодня стоят недешево. Для занятий стретчингом не нужны просторные спортзалы. Исключены любые материальные вложения, нужен лишь талантливый и артистичный руководитель, который будет умело увлекать детей, рассказывая сказки и выполняя вместе с малышами интересные телодвижения.

Следует помнить: Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом!

Элементы игрового стретчинга включаю в организованно – образовательную деятельность по физической культуре, а также в режимные моменты: в комплексы утренней гимнастики, в бодрящую гимнастику после дневного сна, во время прогулки в спортивные развлечения и досуги.

Благодаря тому, что упражнения игрового стретчинга проводятся в игровой форме и тем самым становятся очень интересны и привлекательны для детей, они успешно переносят их в самостоятельно игровую деятельность сюжетно – ролевые, театрализованные, подвижные игры.

Для того, чтобы мои коллеги воспитатели могли включить стретчинговые упражнения в совместную и самостоятельную деятельность детей я регулярно провожу консультации например на темы: « Игровой стретчинг – как способ повышения гибкости у детей», мастер – классы: «Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста по методике игрового стретчинга», практикумы: «Комплексы статических упражнений

Обучающие семинары на темы «Оздоровление детей дошкольного возраста по методике игрового стретчинга».

Воспитатели успешно пользуются картотекой физкультминуток с элементами игрового стретчинга на интеллектуальных занятиях.

Для ознакомления родителей с данной оздоровительной методикой регулярно провожу консультации.

Приглашаю на открытые занятия и мастер - классы, где родители с удовольствием выполняют несложные стретчинговые упражнения.

Например консультации: «Стретчинг – как средство формирования правильной осанки у детей», «Что такое – игровой стретчинг?», «Игровой стретчинг дома!». Мастер – классы: «Влияние игрового стретчинга на физическое развитие ребенка», «Комплексное оздоровление детей по методике игрового стретчинга».

В организованно – образовательную деятельность по физическому развитию с использованием игрового стретчинга я включаю игровые ситуации, обеспечивающие связь с региональным компонентом. Это: ознакомление с животным и растительным миром Хайбуллинского района и РБ посредством башкирских народных сказок и подвижных игр.

Практикуя методику игрового стретчинга, я разработала свой комплекс упражнений «Семь жемчужин здоровья», основанного на башкирских народных традициях.

У башкир число 7 считается священным и комплекс, построенный на сюжете башкирской народной сказки «Урал батыр», отражает семь ценностей башкирского народа.

первая ценность «казан».

вторая ценность « конь»

третья ценность « собака»

четвертая ценность « беркут»

пятая ценность «лук»

шестая ценность « мельница»

седьмая ценность «книга»

Таким образом, технология игрового стретчинга на мой взгляд может занять немаловажное место в оздоровительной работе дошкольного учреждения, так как развивает двигательную активность, повышает интерес к занятиям по физической культуре, способствует развитию фантазии и эмоционально раскрепощает детей, эффективно влияет на общее состояние здоровья. А обогащение игрового стретчинга сюжетом народных сказок, которые несут в себе мораль(о добре и зле, о честности, трудолюбии, дружбе)позволяет сформировать нравственные качества личности дошкольника, как говорят в народе « В здоровом теле – здоровый дух!» или “Сәләмәт тәндә – сәләмәт рух!”.

**Авторская разработка «Семь жемчужин здоровья»**

**комплекс упражнений основанных на башкирских народных традициях**

**Первая ценность – «КАЗАН»**

Казан считался драгоценным сосудом изобилия, приносящим счастье. Боясь его лишиться, башкиры следили, чтобы чистый пустой казан всегда был прикрыт. Когда его брали взаймы, то старались не возвращать пустым. Отдать его кому – то другому означало отдать свое богатство и счастье. Казан передавался по наследству.

**Вторая ценность – «КОНЬ»**

Конь для башкир – души продолжение. Каждому известно, что кони- главная ценность всех кочевых народов. Так же обстоят дела и у башкир. Существует даже легенда о том, как кочевники получили коней от богов. На рассвете поднялся сильный ветер, несущийся по степи со свистом. Так он мчался, пока не поднял большой столб песка, из которого явилась лошадь. И стремительно бросилась она к людям, сумевшим обуздать ее. Вот так кочевники смогли подчинить себе ветер. Лошадь была настоящим богатствомбашкир. Она давала людям все: пищу и одежду, возможность охотиться и сражаться.

**Третья ценность – «СОБАКА»**

Собака – надежный помощник. Она сторожит домашний скот, охраняет жилище. В военное время – помогает в караульной службе, сигнализирует о приближении недругов. В башкирских поверьях собака – воплощение преданности.

**Четвертая ценность – «БЕРКУТ»**

Священная птица беркут оберегает от бед, защищает от напастей, она – отличный помощник в охоте.

**Пятая ценность «ЛУК»**

У настоящего джигита должно быть оружие, с помощью которого он бы охотился и защищал свою землю, семью.

**Шестая ценность – «МЕЛЬНИЦА»**

В каждой семье должна была быть мельница, на которой хозяйка молола муку, а потом готовила из нее разные мучные блюда: баурсак, бишбармак.

**Седьмая ценность – «КНИГА»**

С древности башкирский народ уважал образованных людей и почитал книги. Благодаря книгам башкиры учили своих детей. Родословные рукописи, легенды, эпосы и Коран в каждом доме хранили, как зеницу ока.