***Игровой стретчинг в стенах дошкольного образовательного учреждения.***

Устойчивые, способные на высокую концентрацию усилий и умеющие своевременно восстанавливать свои силы люди.

Число заболеваний увеличивается с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. При этом с каждым годом они "молодеют", уже среди воспитанников детских садов множество детей страдает хроническим заболеванием, имеют патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата, умственную и эмоциональную заторможенность.

Методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, психоэнергетической саморегуляции, развитию и высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Во времена глобальных перемен и потрясений достойно могут выжить только здоровые, эмоционально Нам сейчас очень не хватает такого понятия как "Хомо луденс" - человек играющий. Даже наши дети раньше времени уходят из мира детских игр в неприглядные "игры" взрослых.

Реализовать этот мир игры в целях оздоровления и развития ребенка и является целью методики.

Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

В человеческом организме каждая мышца имеет свою строго определенную функцию и должна нести полную нагрузку и хорошо отдыхать. Мышечное бездействие, особенно в сочетании с нервным напряжением, губительно сказывается на здоровье, провоцируя нарушения деятельности вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов. Человек на 35-40% состоит из мышц. Недостаток мышечной деятельности приводит также к дискоординации работы мозга.

Просто много двигаться - не значит задействовать все мышцы организма.

Методика предлагаемых упражнений основана на спокойно-динамичных и статичных растягиваниях мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Методика базируется на анализе известных систем физических упражнений, приемов мануальной терапии, ритмики, хореографии.

Упражнения на растягивание мышц широко применяются в системе массажа, самомассажа, в лечебной физкультуре, особенно для коррекции двигательных расстройств, нарушениях мышечного тонуса. Популярны упражнения стретчинга и как средство достижения релаксации. 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.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само по себе достаточно универсально. Выполнение упражнений в медленном, а значит, безопасном ритме дает наиболее эффективные результаты. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений, можно начинать с 3-х лет. И очень важно заниматься с детьми именно дошкольного возраста, тем более, что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. 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 дается новая сказка-игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения.

У детей исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять, возникает, по определению И.П.Павлова, "мышечная радость",

* В каждой группе должно заниматься не более 6-12 детей.
* Дети 3-х лет – 6 детей

Дети 4-7 лет – 8-10 детей

* Время проведения одного занятия в детском саду в среднем 30 минут.

Дети 3-х лет - 20-25 минут

Дети 4-6 лет - 30 минут

* Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на индивидуальных ковриках, одеты удобно и легко, без обуви босиком или в носках.

Игровой стретчинг – это методика гармоничного развития и оздоровления детей.

## Цель методики

Гармоничное (всестороннее) развитее детей дошкольного

## Задачи методики

1. Формировать правильную осанку, способствовать профилактике плоскостопия.
2. Совершенствовать физические способности: развивать мышечную, подвижность в различных суставах (гибкость, выносливость, силовые и координационные способности).
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Развивать и совершенствовать органы дыхание, пищеварения, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма.
5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
6. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
7. Учить детей двигаться в соответствии с музыкой, запоминать и называть отрывки музыкальных упражнений.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ИГРОВОМУ СТРЕТЧИНГУ

Структура занятия состоит из одиннадцати частей. Она разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Все занятие подчинено общей цели - вызвать усиленное действие психофизиологических функций организма ребенка, содействовать развитию физических и психических качеств, формированию движений. Все части занятия естественно переходят одна в другую.

В первой (вводной) части ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание вводной части входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения игрового стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника.

После растяжки дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку при сидении (спинка прямая, головка приподнята, плечи опущены и слегка отведены назад). Наиболее эффективны позы сидения на пятках - поза «Индейца 1». Руки лежат ладонями на середине бедра, локти отведены назад.

 Когда дети сели, преподаватель начинает сюжетно-ролевую игру. Игры проводятся в виде сказочных путешествий (в зоопарк, на морское дно, в лес, в джунгли и т.д.), фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными животными, и по заранее подготовленному на основе сказки сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки и т.д.

На каждом занятии игра новая, используется новый сюжет. Игра должна быть интересной для детей, проводиться эмоционально, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки.

Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, принимают соответствующую позу для отдыха и слушания сказки.

На каждом занятии дети делают 9 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка.

За одно занятие дети делают:

2-3 упражнения для мышц живота путем прогиба назад,

* 1. упражнения для мышц спины путем наклона вперед,

1 упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов,

2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса,

1-2 упражнения для укрепления мышц ног,

1-2 упражнения для развития стоп,

1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие.

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Время выполнения всех упражнений 9-10 минут.

Сюжеты для ролевых игр должны быть доступны пониманию детей, расширять кругозор, воспитывать их эстетически и этически. В основном используются сюжеты народных сказок, сказок русских и зарубежных писателей, а также авторские сказки.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности. Проводятся игровые приёмы «Волшебной палочки» с плавным переходом на игры по детской релаксации, что способствует снятию усталости и способствует переходу к альфа состоянию организма, создает дополнительный положительный фон и настрой.

Структура занятия по методики игрового стретчинга

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Название части занятия  | Задачи  |
| 1.  | ВХОД Дети без слов, самостоятельно выбирают машиниста, выстраивают вагончики и заходят в зал. | * Мотивирование педагога на занятие. - Мотивация детей на желание получать информацию.
* Самореализация детей.
 |
| 2.  | «СТУЛЬЧИКИ»  | * Помощь детям в самоорганизации.
* Снятие гиперактивности.
* Переключение внимания детей на следующую часть занятий.
 |
| 3.  | ДОМИКИ  | * Запоминание своего рабочего места ребенком.
* Ориентировка в пространстве.
 |
| 4.  | ПЕТРУША  | * Знакомство с частями тела.
* Закрепление навыка правильной осанки в игровой форме.
 |
| 5.  | РАЗМИНКА Нет прогибов назад. Нет упр из стретчинга. | -Подготовка мышц к основному комплексу, по принципу «кошечка просыпается». * Развитие координации и чувства ритма.
* Обучение умению двигаться под музыку.
 |
| 6.  | ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА  | * Самоорганизация детей.
* Экономия времени во время перестроения рабочих мизансцен. - Развитие чувства внутреннего темпоритма.
 |
| 7.   | ПОЗА ИНДЕЙЦА. Волшебная минутка. Дыхание   | * Переход от разминки к основному комплексу.
* Повторить или изучить новые приемы дыхания, которые используются в сказки или релаксации.
 |
| 8.  | Упр. «ЗЕРНЫШКО»   | - Подготовка позвоночника к основному комплексу.  |
| 9.       | СКАЗКА       | * Мостик - мотивация к выполнению упражнений.
* Сохранить строгую определенную последовательность упражнений комплекса.
* Начинать каждое упражнение с исходного положения.
* Принять соответствующую позу отдыха после выполнения упражнения.
 |
| 10  | ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА   | * Самоорганизация детей.
* Экономия времени во время перестроения рабочих мизансцен. - Развитие чувства внутреннего темпоритма. В каждой палочке есть элемент новизны, это мостик между сказкой и уходом
 |
| 11.  | РЕЛАКСАЦИЯ  | - Расслабление и избавление от эмоционального и физического напряжения, снятие гиперактивности. - Переход к другим видам деятельности детей в альфа состоянии.  |

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Игровой стретчинг является одним из инновационных методов проведения занятий по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях. Суть его заключается в том, что во время ролевой игры дети выполняют комплекс специально подобранных упражнений на развитие гибкости и растяжку. Занятие по методу игрового стретчинга имеют свою определённую структуру и выстроены по схеме, с учётом поставленных воспитателем задач. Основой методики игрового стретчинга является статическое растяжение мышц тела и суставно-связочного аппарата, а также упражнения по корригирующей гимнастике и укреплению позвоночника, а также на приёмах релаксации, мануальной терапии и постановкой правильного дыхания. Основною целью игрового стретчинга является овладение навыками управления своим телом, активизация защитных сил детского организма, а также на развитие творческих и оздоровительных возможностей каждого ребёнка. Игровой стретчинг имеет результат только при условии системного подхода к принципам и организации занятий, принятия во внимание возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка из группы, при правильном выполнении упражнений на растяжку и развитие гибкости.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андерсон Б.А. Растяжка для каждого. Стренчинг/ Б.А. Андерсон: пер. С англ.. О.Г. Белошеев. – Минск, Попурри, 2002. – 224 с.

2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М: Просвещение, 1990. - 287 с.

3. Борисова В.В., Шестакова Т.А. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста» для бакалавров факультета естественных наук, физической культуру и туризма, педагогов по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях и начальной школе/В.В. Борисова, Т.А. Шестакова, - Тула, 2011. – 87 с.

 4. Буренина А.И. Ритмическая пластика для дошкольников. Учебно-методические пособие по програмне «Ритмическая мозаика» - Спб., 1999. – 111 с.

 5. Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах - М: «Владос - Пресс». 2003. - 176 с.

 6. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – К.: Здоровье, 1981. – 120 с.

7. Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.; Издательский центр «Академия», 2002. - 288 с.