**ИГРОВОЙ СТРЕЙЧИНГ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДЕТСКОМ САДУ.**

Формирование здоровья детей и полноценное развитие их организма – одна из основных задач современного общества. Медики, родители, педагоги повсеместно констатируют отклонения в состоянии здоровья детей. Научно – технический прогресс вызывает снижение двигательной деятельности дошкольников и, и как следствие, нарушение зрения, отклонения в области опорно – двигательного аппарата, дыхательной и нервной систем. С каждым годом увеличивается количество ослабленных и часто болеющих детей (по данным ВОЗ).

Долгое время основным направлением было лечение заболеваний. Сегодня внимание сосредоточено на повышении эффективности физического воспитания. Анализ физкультурно – оздоровительной деятельности в ДОУ, обследование дошкольников позволяет говорить о необходимости пересмотра типов физкультурных занятий.

Физкультурное занятия являются основной организационной формой физического воспитания, основным средством оздоровления: именно здесь происходит освоение детьми упражнений, полезных для организма и для профилактики заболеваний и коррекции нарушений.

В современных детских садах можно увидеть много нетрадиционных подходов к проведению физкультурных занятий. Интересной и эффективной методикой является игровой стретчинг.

Что же такое «стретчинг»?

«Стретчинг» (от англ. растягивание)- оригинальная форма физических упражнений, в основе которых лежат элементы древних гимнастик, йога. Считается, что стретчинг как модное течение пришло из США, быстро охватило Европу и стало очень популярным в спортивных и оздоровительных занятиях. Поначалу он нашел применение только в спорте, но вскоре выяснилось, что эти простые и доступные упражнения – необыкновенно эффективный способ повышения двигательной активности, прекрасное средство оздоровления и релаксации. Занятия, построены по методике стретчинга, включают комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц. При растягивании тела и его частей в определенных направлениях происходит чередование кратковременного напряжения и расслабления мышц. Важно, что, меняя силу нагрузок, используя различные виды растяжек, можно задействовать практически все группы мышц. Упражнения стретчинга, растягивая мышцы, стимулируют их работу, повышают эластичность связок и сухожилий, улучшают обменные и трофические процессы. Кроме оздоровительного эффекта, оказываемого на организм, стречинг способствует формированию навыка глубокого расслабления, а это благотворно влияет на эмоциональное состояние.

Одновременно воздействуя на соматическую и психическую сферы человека, можно добиться повышения бодрости, тренированности всего организма. Исходя из того, что упражнения стретчинга доступны в любом возрасте и оказывают положительный эффект на организм, можно говорить о применении его в физическом воспитании дошкольников.

Учитывая, что игровая деятельность является ведущей в дошкольном возрасте, упражнения стретчинга лучше всего выполнять в игровой, имитационной форме. Это поможет ребенку лучше понять, прочувствовать упражнения и выполнять его как можно правильнее, сохранив необходимый интеркс. Наглядные примеры здесь имеют первоочередное значение. Именно с подражания образу начинается освоение техники различных движений, развивается двигательная память, внимание. Через образы можно осуществлять частую смену упражнений из разных исходных положений, воздействуя тем самым на разные группы мышц.

Начинать занятия с применением игрового стретчинга лучше всего со старшего дошкольного возраста, так как в это время у ребенка формируется наглядно - образное мышление, что позволяет более точно выполнять имитационные упражнения. Ребенок уже способен контролировать свои действия, исправлять неточности.

Наиболее целесообразной формой организации занятий с использованием игрового стретчинга является круговая тренировка. Она позволяет:

1. Задействовать всю группу детей одновременно;
2. Точно дозировать физическую нагрузку для каждого ребенка, постепенно увеличивая ее;
3. Обеспечить последовательное включение в работу различных мышечных групп по мере прохождения ребенком полного «круга»;
4. Использовать предварительно хорошо разученные движения;
5. Действовать ребенку в собственном темпе, исходя из возможностей его организма.

Начиная заниматься с детьми, по методике игрового стретчинга, инструктору, необходимо помнить основные правила.

1)Прежде чем дать упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно растягивает.

2) Не следует планировать несколько растяжек подрят на сходные группы мышц.

3)Необходимо помнить, что безболезненное растяжение достигается медленным темпом и постепенным увеличением усилий. При жалобах детей на острые болевые ощущения упражнение нужно прекратить.

4)Не стоит принуждать детей скопировать движения более гибкого ребенка. Все движения должны находиться в пределах индивидуального диапазона подвижности суставов.

Занятие с использованием игрового стретчинга в форме круговой тренировки состоит из трех частей.

Вводная ходьба, бег, прыжки, направленные на принятие и сохранение правильной осанки, укрепление свода стоп, ориентировку в пространстве. Основная задача данной части занятия - разогреть мышцы ребенка, подготовить его к выполнению более сложных движений.

Основная часть занятия строится на выполнение общеразвивающих упражнений с использованием музыкально – ритмических композиций, что позволяет повысить интерес к занятию. После этого мы переходим к игровому стретчингу.

Третей, заключительной части наша задача – восстановить организм после физических нагрузок, снизить частоту сердечных сокращений ребенка. Для этого использую игры малой подвижности, ходьба, дыхательные упражнения. Очень важно научить правильно, дышать, соотносить вдох и выдох с движениями.

Очень важны и эффективны упражнения на релаксацию, снимать напряжение мышц после физической нагрузки.

Анализ работы позволяет говорить об эффективности занятий с использованием игрового стреичинга: повысились общее состояние здоровья, уровень физического развития (развития физических качеств и антропометрические данные) а также оказалось положительное воздействие на психоэмоциональную сферу ребенка.

Инструктор по физической культуре Петрова Н.Н.