**Муниципальное казённое дошкольное образовательное**

**учреждение детский сад «Северяночка»**

**Консультация для педагогов**

**«Игровой стретчинг в организации физкультурных занятий»**

**Подготовила: Инструктор по физической культуре**

**Рыбак Мария Владимировна**

**с. Гыда**

**ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ**

***Стретчинг – это;***

хорошая осанка

снижение травматизма

избавление от болей в спине и мышцах

подвижность тела

быстрое усвоение танцевальных программ

здоровое тело и бодрый дух

отличное настроение!

Упражнения на растяжку рекомендуются как танцорам, так и всем кто

следит за своей физической формой. Растяжка определяет движения ваших

суставов. То, как двигаются, например, ваши плечи, позвоночник и лодыжки,

очень важно, потому что именно от этих зон в первую очередь зависит качество

вашего танцевального движения. О растяжке перед танцами часто забывают или

же делают ее быстро и неохотно. Это неправильно. Ей требуется уделять столько

же времени, сколько требуется уделять времени любой важной части

танцевального урока.

Занятия стретчингом очень полезны для организма человека, улучшают

самочувствие, его внешний вид и здоровье в целом. Регулярные занятия

стретчингом решают многие проблемы.

Подвижность нашего тела зависит от эластичности наших мышц и суставов. Чем более развит и тренирован человек, тем проще ему жить и передвигаться. Упражнения на растяжку снижают травматизм. Это хорошая осанка. С развитыми мышцами вы будите выглядеть на миллион долларов!

Высокая подвижность позвоночника снизит вероятность болей в спине.

Занятия приводят к улучшению настроения, повышают самооценку, создают

спокойствие и ощущение психологического комфорта!

Заболеваемость растет с каждым годом, несмотря на все достижения

медицины, и при этом «молодеет»: уже среди воспитанников детских садов

многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую

осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Настоящего физического здоровья и душевного равновесия достигает лишь

тот, кто с детства научился жить в гармонии с собой и с природой, научился

управлять своим разумом, способен реализовать свои физические и духовные

способности.

Методика игрового стретчинга (или, по-другому, стрейчинга) направлена на

активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного

управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции, на развитие и

высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

***ЧТО ТАКОЕ ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ?***

***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. Причем все занятия проводятся в

виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных

ситуаций, заданий и упражнений. Методика игрового стретчинга основана на

статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног,

позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее,

оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое

тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит,

безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Занятия игровым стретчингом с детьми от 4-х лет показывают стабильно

высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми

для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные

детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые

физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных

деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование

правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация

движений, воспитываются выносливость и старательность.

***Стретчинг*** *–* это растяжка, специальная поза, предназначенная для

увеличения и сохранения длины мышц.

***Игровой стретчинг*** *–* специально подобранные упражнения на растяжку

мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Все мы знаем, как трудно заставить и себя, и ребенка целенаправленно

заниматься физическими упражнениями. И так же хорошо мы знаем, что это

необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений. В

своей работе, я показываю, как превратить занятия физкультурой в

увлекательную игру-сказку, где дети становятся персонажами. В эту игру можно

играть взрослому с одним ребенком или с группой детей. Занятия по

предложенной мною методике помогут ребенку развить чувство ритма, укрепить

мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

Этими упражнениями можно начинать заниматься уже с ребенком от трех-

четырех лет. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от

возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом.

Начинаю рассказывать сказку, одновременно разыгрывая ее. Игра состоит из

нескольких фрагментов, в которое вплетены упражнения на статическую

растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для

восстановления дыхания, и длится 20 минут со старшими, а с малышами,

столько, сколько он сам захочет.

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.

С чего начинать занятия стретчингом? Начните с себя!

Наклоните голову, потяните правое ухо к плечу. Задержитесь в таком

положении 3 секунды, а затем повторите упражнения в левую сторону.

Встаньте рядом со стулом, спина прямая; обхватите левую ступню

пальцами левой руки, осторожно потяните. Задержитесь 3 секунды. Повторите

упражнение с другой ногой.

Поднимите руки на уровень плеч, согните локти и поверните ладони вниз.

Не поворачивая таза, поверните туловище и шею влево. Задержитесь в таком

положении 30 секунд. Затем повернитесь в другую сторону. (Дозировка 3-4 раза). Не интенсивность, а систематичность упражнений - вот ключ к успеху при

занятиях стретчингом.

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.

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность

связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их

подвижность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и

восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Сочетание динамических и статичных физических упражнений наиболее

соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является,

лучшим методом тренировки для выработок силы, выносливости, координации движений.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т. к. человеческое

тело само по себе достаточно универсально. Самоманипулирование своим телом в медленном, а значит, безопасном ритме дает наиболее эффективные

результаты. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине. Упражнения стретчинга позволяют, почти не отнимая времени, творить чудеса. Не нужен будет ни мануальный терапевт, ни другие врачи.

Статичные упражнения стретчинга взывают не только воздействие на

глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные

функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д. Все это связано с изменением коркового процессов в связи с возникновением в коре головного мозга области двигательного анализатора очага возбуждения, поддерживаемого, с одной стороны, формированием волевых импульсов, с другой - возбуждениями, приходящими от работающих мышц.

**Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений, можно**

**начинать с 4-х лет.** И очень важно заниматься с детьми 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 уроке дается новая сказка-игра, в которой дети превращается в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения.

Переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволяют в короткое

время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее

настроение. Форма и последовательность упражнений таковы, что если данная

группа мышц недостаточно развита упражнения попросту невозможно

выполнить, т.е. само тело регулирует уровень нагрузки.

Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение

определять напряжение в своем теле, расслабляться. А на методах концентрации

внимания и расслабления мышц целиком основаны и аутогенная тренировка, и

изометрическая гимнастика, и все виды психорегуляции. У детей исчезают

комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела,

неумением им управлять, возникает, по определению И.П.Павлова, "мышечная

радость", сознанию которой помогают вводимые в занятия элементы ритмики,

игровых и современных танцев, позволяющих обучить детей культуре движения,

раскованному владению своим телом, пластике жеста.

Помимо общего оздоровительного эффекта умение управлять своим телом,

Система упражнений стретчинга по характеру своего подхода к оздоровлению человека ближе к восточным оздоровительным методикам, чем к традиционной западной физкультуре, основанной на культе движения, внешнего воздействия на тело, спорта как средства выражения своих достижений

***Организация физкультурных занятий по методике игрового стретчинга***

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей

воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический

факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей.

Значительное место занимают заболевания органов дыхания, желудочно-

кишечного тракта, невропатии. Поэтому ДОУ призвана создать необходимые

условия для организации физкультурно-оздоровительной работы. Результаты

обследования в нашем ДОУ показывают, что с каждым годом увеличивается

количество ослабленных детей. Анализ предыдущей работы, результаты

обследований и наблюдений привели к выводу о необходимости моделирования

физкультурных занятий нового типа.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой

физкультурно-оздоровительной работы. Именно они должны стать основным

средством оздоровления детей и профилактик различных заболеваний. В

настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных

занятий. Наше внимание привлекла методика игрового стретчинга.

Игра – ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения стретчинга

носят имитационных характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры,

состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений,

подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и

развивающих задач.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что

через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из

различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений,

что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание

динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе

опорно-двигательного аппарата человек и является лучшим средством развития

физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости. Данная методика

применяется нами на практики несколько лет и накоплен определенный опыт

организации занятий.

Начинать занятия с детьми игровым стретчингом лучше всего со старшего

дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное

мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять

имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок

способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого.

***Основные принципы организации занятий***

***Наглядность*** *–* Показ физических упражнений, образный

рассказ.

***Доступность –*** Обучение упражнениям от простого к

сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень

подготовленности детей.

***Систематичность –*** Регулярность занятий, повышение

нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их

выполнения.

***Закрепление навыков –*** многократное выполнение упражнений.

Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

***Индивидуально-дифференциальный подход –*** Учет

особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

***Сознательность –*** Понимание пользы выполнения

упражнения, потребность их выполнять.

**В ходе *проведения занятий решаются следующие задачи:***

**Обучение детей различным видам имитационных движений**

**игрового стретчинга.**

**Обращать внимание детей на точность выполнения**

**движений, передачу характерных особенностей образов.**

**Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости,**

**выносливости, гибкости; развитие психических качеств: внимание,**

**память, воображение, умственные способности.**

**Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.**

**Поддерживать интерес детей к занятиям.**

**Укрепление костно-мышечной системы, повышение**

**функциональной деятельности органов и систем организма.**

**Создание условий для положительного**

**психоэмоцианального состояния детей.**

***Структура построения занятий:***

***Занятия состоят из 3 частей***

***В 1 (вводной) части,*** занятия дети выполняют упражнения в различных

видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления

свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития

внимания. В качестве ОРУ использую музыкально-ритмические композиции

Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию,

эмоциональное настроение ребенка. Для этого использую материалы А.И.

Бурениной "Ритмическая пластика для дошкольников".

***Во второй (основной) части*** переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяю на 2 занятия. На первом занятии знакомлю детей с новыми движениями, закрепляем уже известные. На втором занятии - совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Считаю, что музыкальное сопровождения при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно исполнять на 2 занятии.

***На 1 обучающем занятии*** приходиться давать много словесных указаний, пожеланий, учитывать, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждого ребенка. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда музыкальное сопровождение становиться необходимым. Обучение детей основным движений не должно остаться без внимания. Поэтому они должны быть включены в содержание занятий. Считаю, что наиболее эффективной формой организации этой части занятия, является круговая тренировка, но формы могут быть различны. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности.

***Подвижная игра*** также составляющая основной части занятия. Подбор п/и осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих

действий. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем и

подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для

развития умственных способностей детей.

***В 3 (заключающей) части*** решается задача восстановления организма

после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности.

Дыхательные упражнения способствую более быстрому восстановлению

организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать

носом соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию

включаю в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать

напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому

соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме.

Желательно использовать музыкальное музыкальное произведение, отражающее

характер выполняемых действий.