**Стретчинг как один из инновационных подходов в физическом**

**развитии детей старшего дошкольного возраста.**

(из опыта работы)

**Выполнила: Магомедова Наталья Ивановна**

**Воспитатель. МКДОУ «д/с №30»**

**Город Еманжелинск, Челябинская область.**

**Стретчинг как один из инновационных подходов в физическом**

**развитии детей старшего дошкольного возраста.**

(из опыта работы)

Тема здоровья детей на современном этапе считается не только чрезвычайно актуальной, но и глобальной, общечеловеческой и даже планетарной. Здоровье детей, его охрана и обогащение является приоритетным направлением не только образовательных и медицинских учреждений, но и всего общества в целом, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом заниматься разными видами деятельности, обучаться, развиваться. Только полноценное здоровье способствует становлению гармонически развитой личности.

Актуальность многочисленных, острых проблем сферы здоровья людей диктует необходимость самых неотложных мер по здоровьесбережению, оздоравливанию детей, по профилактике и коррекции различных отклонений в здоровье. В связи с этим особо востребованным на сегодня является создание специальных педагогических методик, программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья, которые в современной терминологии называются здоровьесберегающими образовательными технологиями - ЗОТ.

ЗОТ в дошкольном образовании - это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей.

Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считается невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в си-стеме дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

• приобщение детей к физической культуре

• использование развивающих форм оздоровительной работы.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку — обеспечение высокого уровня реального здоровья дошкольника и воспитание валеологической культуры, как

• совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью человека,

• знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его,

•валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику само-стоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым — содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Задачи:

-Культивировать и воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и духовному здоровью как единому целому; расширить на этой основе адаптивные возможности детского организма (повышение его жизненной устойчивости, сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям);

- закрепить отдельные оздоровительные меры в виде константных психо - соматических состояний ребенка, которые будут воспроизводиться в режиме саморазвития;

- воспитывать у ребенка способности к самосозиданию, к овладению психологической самокоррекцией.

Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог “взрослой жизни”, не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель - становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий - учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Обозначенные в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования целевые ориентиры предлагают, что на этапе завершения дошкольного образования у детей развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои достижения и управлять ими.

В соответствии с ФГОС ДО физическое развитие должно быть направлено на приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны) и упражнений:

- направленных на развитие таких физических качеств, как координа-ция и гибкость;

- способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук.

В связи с этим, игровой стретчинг может стать одним из эффективных средств решения поставленных задач.

Итак, начнем с определения.

Стретчинг – это комплексный подход упражнений для ратягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения. Напряженные же мышцы хуже снабжаются кислородом и дольше восстанавливаются, что может привести к негативным последствиям. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, повышает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большой амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

Таким образом, игровой стретчинг является новым подходом к организации воспитательно-образовательного процесса, одним из средств физического развития ребенка, с помощью которого педагог сможет решить все образовательные задачи, в том числе и обучение.

В своей работе по внедрению игрового стретчинга я придерживаюсь следующих основных принципов:

1**.Принцип научности** предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

2.**Принцип систематичности** обусловливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течении всего курса занятий.

3.**Принцип постепенности** определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекательному».

4.**Принцип индивидуальности** предполагает такое построение процесса занятий игрового стретчинга и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся. При индивидуальном подходе обязательно учитываются физиологическая и психическая сторона развития ребенка.

5**.Принцип доступности** означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта физического воспитания.

6.**Принцип учета возрастного развития движений** предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.

7.**Принцип чередования** нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений. Здесь предусматривается такое сочетание, чтобы работа одних мышц, осуществляющих движение или содействующих принятию определенной позы, сменялась работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов, т. е. обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха.

8.**Принцип наглядности** – один из главных общеметодических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Наглядность играет важную роль в обучении движения и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процессы занятий строятся с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, и двигательной. Зрительная наглядность – это демонстрация движений. Здесь очень важен показ упражнений преподавателем. Он должен быть четким, грамотным, в зеркальном изображении. Звуковая наглядность осуществляется в виде различных звуковых сигналов. Особое значение в занятиях у детей имеет связь чувственного образа и образа слова. Двигательная наглядность является специфической, ее значение важно при освоении сложных движений.

9.**Принцип сознательности и активности** предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Использование игрового стретчинга в НОД по физической культуре, как ее часть, началось со средней группы. В конце НОД детям давались задания на растяжку виде игровых упражнений «Грустный и веселый», «Холодно-жарко», «Гномы и великаны». Дети с удовольствием выполняли такие забавные упражнения, а также приучались принимать правильное исходное положение, учились держать ровно спину. На первых занятиях приходилось давать много словесных указаний, пожеланий, учитывать индивидуальность выполнения каждого ребенка, осуществлять контроль за выполнением несложных упражнений. Постепенно дети приучались к самооценке, самодисциплине. У них выработалось желание заниматься упражнениями на растяжку, быть крепкими, ловкими и гибкими. Для показа использовались презентации, создавались слайды – соответствующие теме занятий: «Приключение в заснеженном лесу», «Необитаемый остров», «Прогулка по зоопарку», «Морское путешествие». Использование средств ИКТ активизировало детей, помогло осознать важность занятий физкультурой и спортом для собственного здоровья. В НОД включаются подражательные движения т.е. это те движения, которые эмитируют повадки и движения животных.

Эффективность подражательных движений заключаются в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных положений и с большим разнообразием видов движений, что даёт хорошую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно- двигательного аппарата и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, гибкости, выносливости, пластики. Результативными и эффективными становятся занятия с детьми игровым стретчингом 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.

В структуру НОД по физической культуре входят три части: вводная, основная и заключительная, продолжительность занятия может длиться от 20 до 35 мин в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Во вводной части осуществляется начальная организация занимаю-щихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Это достигается с помощью специальных упражнений в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве общеразвивающих упражнений (далее – ОРУ) используются музыкально – ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка.

В основной части переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжет-ный материал распределяется на два занятия. На первом – знакомство детей с новыми движениями, закрепление уже известных. На втором – совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно исполнять на втором занятии.

Обучение детей основным движениям не должно остаться без внима-ния. Поэтому они должны быть включены в содержание занятий. 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. Под-бор их осуществляется в зависимости от сложности и интересности преды-дущих действий. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыха-тельные упражнения способствуют более быстрому восстановлению орга-низма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом и соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию в игровой форме нужно включать в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

Элементы игрового стретчинга можно использовать и в других видах занятий по физической культуре как для снятия напряжения в мышцах, так и для повышения физической работоспособности. Для поддержания интереса, разнообразия упражнений можно использовать стихи, загадки, речевки.

Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого из них.

Стретчинг раскрепощает детей, делая их открытыми и жизнерадостными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий. Дети с огромным желанием ждут следующих занятий.

В целом, стоит выделить следующие положительные черты такого процесса оздоровительно - физкультурной работы как игровой стретчинг:

* напряжение – расслабление - растяжение, отсутствие травм;
* статическое растягивание, значительно улучшает нашу гибкость;
* улучшается подвижность суставов;
* растягивая мышцы, мы увеличиваем нашу гибкость и ловкость;
* снимает мышечное напряжение;
* во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и
* укрепление систем и функций организма;
* способствует лучшей координации движений, повышает способность двигаться;
* улучшается пластичность;
* появляется артистизм;
* улучшает самочувствие и поднимает настроение;
* укрепляются мышцы спины, тем самым появляется красивая осанка.

Игровой стретчинг интегрируется со многими видами деятельности.

Поэтому мною были найдены пути интеграции элементов стретчинга в режимных моментах.

Всем известно, что утренняя гимнастика - способствует совершен-ствованию двигательных способностей у детей, развивает физические каче-ства (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры. Перед началом утренней гимнастики, я предлагаю детям отправиться в цирк, принять участие в цирковом представлении. Дети с радостью принимают предложение. У них улучшается настроение, эмоциональный фон. Разминка - это «парад алле». Можно подобрать соответствующее музыкальное сопровождение. Я предлагаю детям пройти с высоким подниманием колен, называем эту ходьбу «Лошадки». Ходьба на носочках - это и балерины, и гимнасты, даже у кого-то роботы. Включаем фантазию! Так же мы «тянемся» как кошечки, напрягаем мышцы и наклоняемся вперёд, как куклы; едем на велосипеде, как медведи и т.д.

Детям очень нравится происходящее действие. Они живо включаются в игру, начинают предлагать свои варианты упражнений и названий и к ним. Упражнения могут быть одни и те же, но они приобретают новизну из-за новой игровой ситуации, названия, подачи.

Физкультминутка, как форма активного отдыха дошкольников, проводится на каждом занятии с целью предупреждения и снятия утомления, повышения активного внимания и работоспособности. Проговаривая короткие стихотворения, то тянемся вверх, напрягая мышцы, то опускаемся вниз, расслабляясь. Здесь и наклоны, и приседания. Всё зависит от выбора и фантазии воспитателя, и готовности детей принять предложенные упражнения. Хочу отметить, что дети всегда с удовольствием выполняют упражнения физкультминутки особенно в технологии стретчинг. Подбирая названия к упражнениям стретчинга, дети учатся сопоставлять, искать аналогии; вспоминать персонажей сказок, повадки животных, птиц и т.д. Вследствие чего уходит агрессия, улучшается настроение, развивается воображение, помогает в развитии абстрактно-логического мышления у дошкольников. Повышается самооценка – я могу управлять своим телом, я ловкий, умелый! А какой простор для творческих инициатив! Поэтому стретчинг может стать основой не только для улучшения физического здоровья, но для психологического развития детей дошкольного возраста. Включения в физкультминутку движений по методике игрового стретчинга, способствует снятию утомления, восстановлению эмоционально-положительного состояния ребенка.

Элементы стретчинга можно вводить и в комплексы бодрящей гимна-стики. После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус каждого ребенка. Задачи гимнастики - формирование мышечного корсета; выработка силовой и общей выносливости мышц туловища; тренировка равновесия, улучшение координации движений; обучение зрительному восприятию правильной осанки и поддержанию ее во всех исходных положениях.

Хочется остановится на самостоятельной двигательной деятельности.

Самостоятельная двигательная деятельность - знания и умения, двига-тельные навыки, сформированные у ребенка в организованных формах двигательной деятельности, успешно переносятся в повседневную жизнь, в самостоятельную двигательную деятельность в течение дня. Благодаря тому, что упражнения игрового стретчинга проводятся в игровой форме и тем самым становятся, очень интересны и привлекательны для детей, вполне понятно, что дошкольники переносят их в свою повседневную жизнь. Эти упражнения должны лишь целенаправленно организовываться педагогом, который продумывает формы и виды деятельности и осуществляет ее корректировку. С этой целью создаются условия в группах. В физкультурных уголках находятся предметы, атрибуты, которые помогают закрепить навыки выполнения упражнений игрового стретчинга. Для развития творчества детей в самостоятельной двигательной деятельности я придумала «Кубики – воображалки». Для игры используются 4 кубика: на 3 кубиках приклеены с четырех сторон - картинки с изображением животных, насекомых, на одном кубике – цифры от 4 до 9. Дети по очереди бросают кубики, и выполняют то упражнение игрового стретчинга, которое выпало. А подбросив второй кубик, узнают сколько раз нужно выполнить это упражнение. При этом они используют картотеку техники выполнения упражнений игрового стретчинга. В эту игру можно играть индивидуально, в паре и подгруппой. Использование такой игровой мотивации повысило интерес к самостоятельной двигательной деятельности и сделало движения детей более точными, разнообразными и интересными. Дети стали проявлять творчество в двигательной деятельности т.е. постепенно стала исчезать трафаретность движений.

Таким образом, можно сделать вывод, что игровой стретчинг – это вид технологии сохранения и стимулирования здоровья, формирующий стойкую мотивацию всех участников педагогического процесса на здоровый образ жизни. Технология игрового стретчинга наиболее оптимальна в работе с дошкольниками, включает в себя подражательные действия и образы, упражнения на развитие всех групп мышц, релаксацию, что способствует эмоциональному равновесию, усидчивости, концентрации внимания дошкольников.

Одной из задач ФГОС ДО является обеспечение психолого – педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей. [ФГОС ДО п. 1.6] Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, показало, что родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Родители не имеют представления о таких новых технологиях: игровой стретчинг, кинезиотерапия и др. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий ("не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди"), даже от здорового соперничества в подвижных играх. Такая родительская любовь рискует превратиться в свою противоположность и принести только один вред. В детском саду необходимо систематическое, разностороннее педагогическое просвещение родителей, включая теоретические и практические знания.

Первое, с чем сталкиваешься - это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают двигательный дефицит, задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикуляция и мимика вялая, при ходьбе «волочат» за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанки. Успешность любой работы зависит от правильного взаимодействия всех участников образовательного процесса. Поэтому одним из направлений деятельности стала активизация семьи по вопросам здоровьесбережения, включение их в процесс управления деятельностью, которая осуществлялась в трех направлениях:

1.Актуализация потребностей родителей в здоровьесбережении соб-ственного ребенка;

2.Медико-педагогическое просвещение родителей в дошкольном учреждении;

3.Партнерство педагогов и родителей в деятельности ДОУ, в основу которого заложены идеи здоровьесохранности, приоритет общечеловеческих ценностей.. Многие родители даже и не слышали о такой методике работы как игровой стретчинг. У нас практикуется, что родители часто являются участниками непосредственно образовательной деятельности, в том числе и физкультуры. Их отличительная особенность состоит в том, что родители являются нашими помощниками, и каждый из них тренер своего ребёнка.

В родительском уголке размещалась информация об игровом стретчинге, комплексы упражнений, проводились индивидуальные консультации.

Особое место в работе с родителями уделяем формированию правильной осанки, выявлению и предупреждению плоскостопия у детей. Родители часто используют аудиотеку с веселыми, детскими песенками , которые помогают оптимизировать совместные занятия в домашних условиях. Они вместе выполняют упражнения, направленные на формирование правильной осанки и предупреждение плоскостопия, активно включаются в игру. Во время занятий стретчингом в домашних условий я советую при выполнении растяжки придерживаться основных правил стретчинга:

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

- медленно и плавно исполнение упражнений. В конце стретчинг – класса гибкость обычно гораздо больше, чем в его начале;

- расслабление мышц. Напряженную мышцу практически невозможно растянуть;

- « правило ровной спины»: спина при выполнении упражнений должна быть ровной. Сгорбленность уменьшает гибкость, следите за осанкой;

- снижение травматичности. К примеру, при наклоне вперед с прямой спиной и прямыми ногами, выходить из упражнения стоит при слегка согнутых коленях во избежание травм спины;

- спокойное дыхание;

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

Так как с учетом ФГОС мы должны осуществлять дифференцирован-ный подход к детям, поэтому я большое внимание уделяю индивидуальной работе с родителями. Уходя с индивидуальной консультации «Сделай своего малыша гибким», каждый родитель получает буклет т.к. он является информационно – рекламным носителем и его задача кратко информативно донести до читателя интересные именно для него сведения .

Проводился семинар – практикум для родителей на тему: «Игровой стретчинг – путь к здоровью».

Родителям был предложен комплекс упражнений игрового стретчинга для самостоятельной организованной деятельности со своими детьми в домашних условиях. Взяв за основу предложенные упражнения, родители могут проявлять творчество и придумывать свой сказочный сюжет совместно с ребенком. Такая деятельность способствует развитию творчества, укреплению детско – родительских отношений, стимулирует интерес к игровому стретчингу и физическую активность. . Анкетирование родителей и устный опрос детей после проведения совместных занятий показало: совместная физкультурная деятельность детей и взрослых полезна и для детей, и для родителей. Поэтому можно сделать выводы:

1. Все дети очень любят ходить на совместные спортивные мероприя-тия - не было случая, когда ребёнка пришлось бы принуждать к этому;

2. Дети с удовольствием повторяют освоенные упражнения дома;

3. Главную пользу от таких занятий (повысить качество здоровья) родители видят в том, что они узнают, какие упражнения полезны их ребёнку, и как их правильно выполнять. Большинство родителей отметили, что ребёнок научился сосредотачиваться на выполнении тех или иных движений, стал более ловким, самостоятельным;

4. Все участники совместной спортивной деятельности положительно отзывались о методах работы инструктора по физическому воспитанию.

Большое место в работе с детьми отводится совместной деятельности с воспитателем группы. Для того, чтобы воспитателей вооружить знаниями и практическими умениями для профессиональной реализации системы работы по технологии стретчинг, была проведена методическая работа с педагогами.

Для воспитателей групп проводились консультации , мастер – класс «Игровой стретчинг для детей дошкольного возраста».

Цель: познакомить с оздоровительной методикой игрового стретчинга, с вариантами ее использования в воспитательно – образовательной работе ДОУ и его значение на систему оздоровления дошкольников.

Задачи:

- Познакомить с теоретическими основами и технологией игрового стретчинга.

- Отработать с педагогами ряд упражнений в рамках технологии игрового стретчинга .

Также совместно с воспитателем группы проводились спортивные досуги, праздники.

Немаловажную роль в формировании правильной осанки у детей отводим воспитателям. Под их руководством дети получают элементарные знания и навыки по формированию осанки. Поэтому, кроме физкультурных занятий, стретчинг сопровождает детей и взрослых в течение дня в группе. После дневного сна воспитатели проводят дыхательную гимнастику с элементами стретчинга. А так же используют упражнения на растяжку при проведении физкультминуток на занятиях. Посредством стретчинга дети снимают мышечное напряжение, накапливающееся в течение занятия.

Все мы знаем, что только здоровый педагог может воспитать здорового ребенка. Для педагогов был проведен семинар – тренинг «Здоровьесбережение педагогов», где педагоги получили необходимые знания для укрепления своего здоровья.

Игровой стретчинг является одним из инновационных методов проведения занятий по физическому воспитанию в нашем дошкольном образовательном учреждении. Общий анализ работы позволяет сделать вывод, что занятия, организованные по методике игрового стретчинга, эффективно влияют на общее состояние здоровья, уровень физического развития и развития физических качеств у детей дошкольного возраста. Занятия игровым стретчингом с детьми показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. В результате внедрения опыта у детей значительно повысился интерес к физкультурным занятиям, развились творческие способности. В процессе двигательной активности повысилась коммуникативная функция. По результатам диагностики физических качеств, увеличилась мышечная сила, ловкость, выносливость, гибкость.

Таким образом, методика игрового стретчинга, является инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.

***Библиографический список***

1. Андерсон Б.А. Растяжка для каждого. Стретчинг/ 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 программе «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. Гогунов 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.
8. Грачев О.K. Физическая культура. - М: ИКЦ «МарТ», 2005 - 464с.
9. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика - М: Академия, 2001 - 448с.
10. Захаров Е.Е., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. - М.: Лептос, 1994.-368.
11. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. М: Просвещение, 1980 - 304 с.
12. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития - Физкультура в школе № 1 1999 - С.25-26.
13. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: Вводный курс/ Перевод с немецкого. - М.: Аспект - пресс, 1995. - 318 с.
14. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе - М: Владос - Пресс, 2003 - 248 с.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М: Физкультура и спорт, 1991 - 543 с.
16. Нусси Эстефания Мартинес. Растяжка для всех. Стретчинг. М.- Спб., «Диля», 2007-192 с.
17. Родик М.А., Барамидзе A.M., Киселев Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. -М: Советский спорт, 1991 - 96 с.
18. Сулим Е.В. Занятия физкультурой – Игровой стретчинг для дошкольников. – Из: Сфера, 2016г.
19. Филиппович В.И. Теория и методика гимнастики. - М: Просвещение, 1971. – 297 с.
20. Ярая Е.Н. Развитие у детей гибкости, пластичности и выносливости через использование игрового стретчинга на физкультурных занятиях в детском саду.– [Электронный ресурс].– URL. : http://vejd.ucoz.ru/djussh/DOKI/opyt\_raboty\_jaroj\_e.n.pdf