

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**«Игровой стретчинг
как здоровьесберегающая технология
для детей дошкольного возраста»**

В последнее время все большее внимание в дошкольных образовательных учреждениях уделяется здоровьесберегающим технологиям.

Разрабатываются методические пособия с инструкциями не только для профильных специалистов (инструкторов по физической культуре), но и для педагогов. Такие технологии активно используются не только на занятиях в тренажерном зале, но и в группах. Все это делается для того, чтобы сохранить и поддерживать в оптимальном состоянии важнейшую ценность человечества - здоровье.

Невозможно существовать в этом мире без нашего тела, это выражение нашей души. Когда душа и тело находятся во взаимодействии, развивается гармоничная, уравновешенная личность. Тело и его процессы являются основой личности. Через тело человека можно понять его личность и сущность, через тело можно построить и развить эту сущность гораздо больше, чем мы думаем.

Любое хорошее образование во все времена было неразрывно связано с работой над телом. Здоровый, полноценный человек предстает перед нами энергичным, с хорошей осанкой, походкой, умением пластично двигаться, управлять своим телом. Все в человеке связано с работой мышц: и движение, и правильное дыхание управляют ими. Чем активнее работа мышц, тем интенсивнее самообновление организма.

Однако ни для кого не секрет, что к детям всегда нужен особый подход, и очень трудно заставить ребенка заниматься физическими упражнениями. Но это крайне необходимо, потому что сейчас наши дети испытывают постоянную нехватку движения.

Статистика показывает, что заболеваемость растет с каждым годом и "молодеет". Уже среди воспитанников детских садов многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата. В настоящее время существует множество различных форм физкультурно-оздоровительной работы, позволяющих организовать спортивную деятельность ребенка через формы деятельности, которые воспринимаются им с интересом. Мое внимание привлек метод игровой растяжки.

Растяжка - самая важная часть тренировки для человека любого возраста, в том числе и для ребенка. Только упругие, хорошо растянутые мышцы позволят ему легко двигаться, получать удовольствие от физических тренировок.

Растяжка заменила традиционную систему Линг прыжками и рывками - упражнениями, которые были в значительной степени неэффективны, а в некоторых случаях вредны для мышц, так как приводили к травмам. Этимологический корень stretch означает - поддерживать мышцу в состоянии

растяжения, в течение от 10 до 30 секунд.

Игра в развитии ребенка становится очень важной с самого рождения. Почти бессознательно ребенок усваивает формы и размеры вещей и предметов, их расположение в пространстве, различает цвета и звуки, усваивает первые слова - сигналы и, вступая в контакт с окружающим миром, реагирует, координирует движения, наблюдает и запоминает, пополняя свой кругозор. В играх у детей есть три компонента, которые функционируют синхронно: подсознание, ум и воображение. Они постоянно участвуют в отражении и отражении мира. С помощью игр дети учатся доверять себе и окружающим людям, осознавая, что нужно принимать и что отвергать в этом мире. Главная цель игр - развитие ребенка, коррекция того, что в нем заложено и раскрыто, что ведет его на творческий путь.

Необходимо применять игровую растяжку на каждом из занятий, уделяя ей всего 5-6 минут, потому что более длительные статические нагрузки могут быть утомительными.

Наиболее интересные сюжетно-ролевые игры типа: «Котенок», выполняем сгибание, выгибание спины, тянем и удерживаем вытянутую ногу в течение 10-30 секунд.

«Гимнастка» в нем мы тоже можем выполнять упражнения, растягивая спину, ноги, показывая всю нашу пластику и грацию, что очень интересно детям показать свое мастерство.

Можно придумать целую сказку и поиграть в нее с детьми, а дети с удовольствием будут выполнять предложенные действия, привыкая к образу. И даже более того, дети, выучив упражнения на уроке, будут самостоятельно их выполнять, играть в сказку.

Перед началом утренней гимнастики необходимо предложить детям сходить в цирк, принять участие в цирковом представлении. Дети с радостью принимают это предложение. Их настроение и эмоциональный фон улучшаются.

Разминка - это «парадная аллея». Вы можете выбрать соответствующее музыкальное сопровождение. Можно предложить детям ходить с высоким подъемом колена, называя эту ходьбу «Лошадками». Ходить на цыпочках -это и балерины, и гимнастки, даже у некоторых людей есть роботы. Включи фантазию! Также можно «растягиваться», как кошки, напрягая мышцы и наклоняясь вперед, как куклы, катаясь на велосипеде, как медведи, и т.д. Детям очень нравится происходящее действие. Они быстро включаются в игру, начинают предлагать свои варианты упражнений и названия для них. Упражнения могут быть одинаковыми, но они становятся новыми из-за новой игровой ситуации, названия, поля.

Вот пример релаксации «Сосулька». Дети сидят на корточках. Начинается рассказ: Пришла зима, на крышах домов выросли сосульки. Дети поднимаются на цыпочки, поднимают руки над головой. Дети стараются изо всех сил подняться, как можно выше, напрягают мышцы ног, спины, рук, шейного отдела - «сосулька выросла».

Весна пришла, солнце греет, сосульки начинают таять. Дети медленно опускают руки вниз, а затем медленно опускаются сами, садятся на ковер, расслабляя мышцы. Предлагаем им лечь на ковер, полностью расслабиться — «сосулька растаяла».

Физкультурминутка - это же растяжка. Произносятся короткие стихи, стоит то вытянуться, напрягая мышцы, то опуститься, расслабиться. Есть и наклоны, и приседания. Все зависит от выбора и фантазии учителя, а также от готовности детей принять предложенные упражнения. Хочу отметить, что дети всегда с удовольствием выполняют физкультурные упражнения.

Выбирая названия для упражнений на растяжку, дети учатся сравнивать, искать аналогии, вспоминать персонажей сказок, повадки животных, птиц и т. д.

Агрессия уходит, настроение улучшается, воображение развивается, помогает в развитии абстрактного и логического мышления у дошкольников.

Повышается самооценка - я могу контролировать свое тело, я ловкий, умелый.

А какое пространство для творческих инициатив. Под умелым руководством педагога растяжка может стать основой не только для улучшения физического здоровья, но и для психологического развития дошкольников.

Также в игровой растяжке можно использовать мячи, гантели (для детей), упражнения с табуреткой, в парах или на стене тренажерного зала. Дополнительное оборудование также интересно детям, что не мало важно в тренировочном процессе. Упражнения на растяжку не сложны и дети легко справляются с ними, конечно, с корректировками инструктора.

Регулярная умеренная физическая активность-один из самых простых способов сохранить и улучшить свое здоровье. При растяжке не следует прилагать непомерных усилий, что облегчает работу с детьми.

Растяжка раскрепощает детей, делает их открытыми и жизнерадостными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физического воспитания. Дети с большим желанием ждут следующих занятий.

В целом стоит выделить следующие положительные черты такого процесса

оздоровительной и фитнес - работы, как игровая растяжка:

- напряжение-расслабление-растяжка, никаких травм;
- статическое растяжение, значительно улучшающее нашу гибкость;
- улучшает подвижность суставов;
- растягивая мышцы, мы повышаем свою гибкость и ловкость;
- снимает мышечное напряжение;
- во время статических упражнений на растяжку происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма;
- способствует лучшей координации движений, повышает способность к передвижению;
- улучшает пластичность;
- появляется артистизм;
- улучшает самочувствие и улучшает настроение;
- укрепляйте мышцы спины, тем самым создавая красивую осанку.

Необходимо отметить такую форму работы, как использование игрового стретчинга в парах, где развиваются дружеские отношения, командная работа. Вся работа проводится с позитивным настроем, что положительно сказывается на всех участниках образовательного процесса.

Таким образом, можно резюмировать, что игровая растяжка является разновидностью технологии сохранения и стимулирования здоровья, которая формирует сильную мотивацию всех участников образовательного процесса к здоровому образу жизни. Технология игровой растяжки является наиболее оптимальной в работе с дошкольниками, она включает в себя подражательные действия и образы, упражнения на развитие всех групп мышц, расслабление, что способствует эмоциональному равновесию, усидчивости, концентрации внимания дошкольников.