**ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**В современном мире в проблемах здоровья остро стоит вопрос о современных методиках развития и помощи детскому организму. Для гармонично развитого ребенка его и физическое и психические здоровье должно поддерживаться здоровьесберегающими технологиями и современными методами поддержки организма, одним из которых является игровой стретчинг.**

**Стретчингом называется метод**, с помощью которого можно легко и эффективно развить подвижность мышц тела, суставов, не опасаясь при этом переломов. Другими словами, это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, так же он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её [1,С.5].

**Игровой стретчинг** – это оздоровительная методика, которая основана на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм в целом. [1,С.17].

**Стретчинг обладает психологическим эффектом:**

* Улучшает настроение.
* Поднимает самооценку.
* Создает ощущение комфорта и спокойствия в целом.
* Он повышает общую двигательную активность. (что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупости костей.)

Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

Занятия **игровым стретчингом** помогут ребенку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

Занятия по методике **стретчинга** проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 8 – 9 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают разных животных и выполняют упражнения в сопровождении определенных отрывков музыкальных произведений из классической и народной музыки.

Образно-подражательные движения развивают двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т. д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

При работе с детьми дошкольного возраста в образовательной деятельности в вводной части занятия, дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков. В качестве ОРУ можно использовать музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию и эмоциональное настроение ребенка. В основной части переходим к игровому стретчингу.

В заключающей части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Упражнения на релаксацию необходимо включать в каждое занятие, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки [1,С.25].

Также в работе с детьми использование игрового стретчинга можно применять **Физкультминутку** — кратковременные физические упражнения — проводится в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения *(развитие речи, рисование, математика и др.)*. [2,С.5].

С помощью включения в физкультминутку движений по методике **игрового стретчинга снимается утомление**, восстанавливается эмоционально-положительное состояние ребенка.

**Совместная деятельность:** В отличие от занятий, не имеет четкой структуры, конкретного программного содержания и не ограничена по времени. Организуется в утренние и вечерние часы и проводится в свободной форме. В вечернее время **игровой стретчинг** как совместная деятельность может быть организован как кружковая работа.

**Самостоятельная двигательная деятельность:** знания и умения, двигательные 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.

Занятия помогают ребенку развивать чувство ритма, укреплять мышцы, выровнять осанку, снимать закомплексованность. 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. [3,С.29].

Но, как и у любого вида спорта, есть свои противопоказания. Нельзя заниматься стретчингом если были недавние переломы. Только после полного восстановления костей можно начинать заниматься растяжкой. Если есть вывихи, то следует подождать, пока связки придут в норму. Также если есть заболевания сердечно-сосудистой системы, суставов и позвоночника, то занятия тоже противопоказаны.

Таким образом, после занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно проигрывают упражнения и придумывают свои варианты упражнения, тем самым развивая творческие способности.

Данная методика дает положительные результаты физических и скоростно-силовых качеств. Помимо общего оздоровительного эффекта умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. [1,С.58].

Из всего выше сказанного можно сделать следующий вывод: у методики игровой стретчинга есть огромное преимущество перед другими видами физической активности, ведь игра является ведущим видом деятельности ребенка дошкольника.

**Список литературы:**

1. А. Г. Назарова Игровой стретчинг,СПБ, 2019 - 63 с.
2. Сулим Е. В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2018. - 112 с.
3. Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей "Детство-пресс" Санкт-Петербург 2020 - 352 с.