**Игровой стретчинг**

**Игровой стретчинг** - ***это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.***

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

В  ходе проведения занятия решаю следующие **задачи**:

1. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
2. Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.
3. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
4. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

**Значение игрового стретчинга**

- увеличивается подвижность суставов

- мышцы становятся более эластичными и гибкими

- повышается общая двигательная активность

- упражнения направлены на формирование правильной осанки

- воспитываются выносливость и старательность

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного  занятия. Упражнения выполняются  в медленном, а значит, безопасном ритме. 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. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз. Занятие с детьми старшего дошкольного возраста проводится до 35 мин.

Разогрев мышц, подготовка организма к работе проходит **в первой вводной части**занятия. Дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

**Во второй (основной) части** переходим  к игровому стретчингу. На занятии я использовала 6 упражнений игрового стретчинга. Упражнения подобраны на укрепление и растяжку всех групп мышц.

Например, **упражнение** **«Солнышко»** - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.

**Упражнение «Самолёт взлетает»** - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

**«Лодочка»** - укрепляет мышцы спины, брюшного пресса.

**«Дуб»** - укрепляем мышцы спины, ног.

Все упражнения стретчинга выполняются под музыку.

Обучение детей основным видам движениям не должно остаться без внимания. Я использовала круговую тренировку, так как она является  наиболее эффективной формой организации занятий в старшем дошкольном возрасте. ОВД я подобрала так, чтобы работали все группы мышц.

На гимнастической лестнице укрепляются мышцы брюшного пресса.

Прыжки через скамейку развивают прыгучесть.

Дети с высоким уровнем физического развития выполняли с усложнением: большее количество раз на гимнастической скамейке; прыжки через гимнастическую скамейку боком; ходьба в приседе по скамейке с набивным мячом на вытянутых руках

Подвижная игра «Хвостики» - также составляющая основной части занятия. В игре дети развивают быстроту, ловкость, координацию движений.

В заключительной части занятия решается задача восстановления организма после физических нагрузок Я использовала релаксационное упражнение на расслабление всего тела «Снеговик».

Упражнение на релаксацию выполняется под музыкальное сопровождение.

***Следует помнить также основные принципы выполнения упражнений игрового стретчинга:***

Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ. Показываю упражнение я или подготовленный мною ребёнок.

Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному. Многие упражнения детям знакомы, но под другими названиями и выполняются в более медленном темпе. Например: «Деревце», «Сорванный цветок», «Звезда». На занятии я использовала самые простые упражнения.

Систематичность. Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Начинаем выполнять упражнение с 4 раз, постепенно увеличивая количество повторов.

Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка. Я работаю с детьми четвёртый год. Я знаю их возможности. Поэтому требования к детям индивидуальные.

Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять. Для этого перед разучиванием упражнения я объясняю детям для укрепления, каких мышц данное упражнение.

***Основные правила стретчинга, выполняются в течение всего занятия:***

-разогрев перед упражнениями;

- медленное и плавное выполнение упражнений;

-«правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость;

-спокойное дыхание;

- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

Элементы игрового стретчинга можно использовать также на утренней гимнастике.

Занятия игровым стретчингом с детьми показывают, что близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.