**Игровой стрейчинг**

В настоящее время рост заболеваемости увеличивается и молодеет с геометрической прогрессией. Несмотря на все достижения медицины у многих детей имеются хронические заболевания опроно – двигательного аппарата.

Это является одной из причин, почему Федеральный государственный стандарт одной из задач ставит: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка. Так как ведущим видом деятельности дошкольников является игра, целесообразно использовать на занятиях игровые ситуации. Одним из таких методов является игровой стрейчинг.

Стретчинг в переводе с английского растяжка, стретчинг (гимнастика поз) – это комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц.

Игровой стретчинг – это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников в игровой форме. Она 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, а так же на укрепление опорно-двигательного аппарата.

Упражнения, используемые на занятиях с игровым стрейтчингом, носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Они включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных мышц.

Целью игрового стрейчинга является «Сохранение и укрепление физического, психического здоровья и гармоничное развитие ребёнка».

Задачи игрового стретчинга:

* Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;
* создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
* оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата;
* совершенствовать физические способности;
* воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
* создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

Основные принципы игрового стретчинга:

* Наглядность – показ физических упражнений, образный показ.
* Доступность– от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитываем подготовленность детей.
* Систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.
* Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.
* Индивидуально – дифференциальный подход – учёт возрастных особенностей и состояния здоровья ребёнка.
* Сознательность – понимание пользы выполнения упражнений.

Структура игрового стретчинга включает в себя несколько естественно переходящих одна в другую частей: вводную, основную и заключительную.

В вводной части**–**дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. Это могут быть упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения.

Основная часть – обучение и закрепление упражнений на различные группы мышц. С детьми проводится новая сюжетно-ролевая игра в виде:

* сказочных путешествий (в зоопарк, в лес, в джунгли, на необитаемый остров, в морское царство, на Луну и т. д.)
* фантазий, когда дети сами придумывают встречи с животными, насекомыми, людьми и т. д.
* по заранее подготовленному на основе сказки сценарию

Заключительная часть**-** расслабление и релаксация. Подготавливаем организм ребенка к плавному переходу к другим видам деятельности.

Упражнения по методике игрового стретчинга могут быть включены в утреннюю гимнастику, в гимнастику после дневного сна, в физкультурные досуги, праздники.