**«Значение игрового стретчинга как оздоровительной методики»**

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений и другие. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий. Одна из них – методика игрового Стретчинга: специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

**Игровой стретчинг** – это оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом.

Методика игрового Стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно – связочного аппарата, упражнениях по укреплению позвоночника, на упражнениях ЛФК и корригирующей гимнастики, большое значение уделяется правильному дыханию и элементами реалаксации.

Упражнения стретчинга 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.

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. Занятия можно превратить в увлекательную игру- сказку, где дети становятся персонажами. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности. 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 групп мышц. Этими упражнениями можно начинать заниматься с ребенком уже от 3-4 лет. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста).

Начиная рассказывать игру – сказку, можно одновременно разыгрывать ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, расслабление для восстановления дыхания и длится 20 мин со старшими, а с младшими столько сколько они сами захотят. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая творческие способности.

***Структура занятий по игровому стретчингу.***

В структуру любого занятия по физической культуре входят три части: вводная, основная и заключительная.

Во вводной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой.

В качестве общеразвивающих упражнений используются музыкально – ритмические упражнения.

В основной части переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный 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. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений игрового Стретчинга более целесообразно исполнять на втором занятии.

Важно научить ребенка дышать носом соотносить вдох и выдох с движениями.

В заключительной части решается задача восстановления дыхания. Организм ребенка приводится в спокойное состоянии и переходим к другим видам деятельности.

Для поддержания интереса, разнообразия упражнений можно использовать стихи, загадки, речевки.

**Цель методики:** повысить интерес детей к физкультурным занятиям за счет введения увлекательных упражнений игрового стретчинга.

Я провожу спортивный кружок «Зов джунглей» и таким образом на занятии кружка использую метод игрового стретчинга. Некоторые элементы стретчинга я также включаю в физкультурные занятия и применяем в театральной деятельности.

Для начала на кружке мы разучиваем несколько упражнений стретчинга. Затем эти упражнения выполняем под музыку. Эти же упражнения используем в увлекательной игре - сказке. Разучиваем упражнения от простого к сложному.

«Деревце»

«Лошадка»

«Кошечка»

«Волк»

«Звездочка»

«Качели»

«Месяц»

«Солнышко садится за горизонт»

«Стрела»

«Верблюд»

«Рыбка»

«Змея»

«Коробочка»