**СТРЕТЧИНГ КАК ОДНА ИЗ ТЕХНОЛОГИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Курбатова Ирина Петровна, воспитатель МБДОУ «Детский сад № 68»*

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей.

Однако детская заболеваемость с каждым годом растет. Уже среди воспитанников детских садов многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку и нарушения опорно-двигательного аппарата. В настоящее время появилось много разных форм физкультурно-оздоровительной работы.Одной из эффективных здоровьесберегающих технологий является стретчинг.

**Стретчинг** – это система статических растяжек. Любое движения тела это растяжка: глубокий вдох,улыбка, наклоны, перегибы корпуса и т.д. Если же говорить более научным языком, то стретчинг**-** это комплексные упражнения, которые положительно влияют на весь организм, улучшая самочувствие человека, способствуют растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей, содержат в себе основу лечебной физкультуры, а также и некоторые элементы йоги.

При применении данной технологии можно выделить две группы задач:

1. Задачи, направленные на совершенствование и развитие психики детей: развитие таких психических качеств как воображение, память, внимание; создание условий, способствующих положительному психоэмоциональному состоянию детей, а также возможности для творческого самовыражения.
2. Задачи, направленные на развитие и совершенствование физических способностей: развитие мышечной силы, подвижности различных суставов, гибкости и выносливости; формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Начинать занятия с детьми  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.

Занятие стретчингом включает три части: разминка, основная часть, заминка. Разминка проводится с целью разогреть и подготовить к тренировке все мышцы. Основная часть включает упражнения на растягивание, профилактику осанки и плоскостопия. Это может быть комплекс упражнений для развития гибкости и поочередного восстановления всех мышц (березка, всевозможные наклоны, мостики и шпагаты); растяжка, которая выполняется в паре с другим ребенком (мышцы пресса, позвоночника и ног). Данные упражнения можно выполнять раздельно или сочетать на одном занятии. Заминка включает упражнения на расслабление (релаксация). На протяжении всего занятия может играть музыка.

Стретчинг очень близок по содержанию к йоге. Многие упражнения (асаны) из йоги можно осваивать в возрасте 5-6 лет. Главное внимание при этом уделяется не времени, проведенному в той или иной асане, а тому, как ребенок прочувствует состояние, которое дает асана. Для того, чтобы облегчить понимание того или иного состояния, можно придумывать различные расказики. Например, асана «Кошка». Вы кошка. Тело у кошки упругое и красивое, покрытое мягкой и блестящей шерстью и все вами любуются. Вы только что проснулись и теперь потягиваетесь и прогибаетесь. Такие рассказики облегчают восприятие не только эмоционального восприятия асаны, но и помогают правильно выполнить упражнение. Все упражнения выполняются медленно, плавно, с маленькой задержкой каждой позиции. Они улучшают осанку, укрепляют мышцы, делая их эластичными, гибкими, разрабатывают суставы, способствуют развитию эмоционального равновесия, усидчивости, концентрации внимания старших дошкольников. В процессе занятий формируется стойкая мотивация всех участников педагогического процесса на сохранение и стимулирование здоровья.

Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения. Занятия игровымстретчингом помогут ребенку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

Таким образом, стретчинг является одной из перспективных и динамично развивающихся технологий направленных на здоровьесбережение дошкольников.

Список литературы:

1. Бокатов С. И., Сергеев С. А. Детская йога [Режим доступа]: <http://www.e-reading.club/bookreader.php/69695/Sergeev_-_Detskaya_iioga.html>
2. Жердева С., Ильина Г.ВСтретчинг как технология сохранения и стимулирования старших дошкольников [Режим доступа]: <http://www.scienceforum.ru/2015/801/7373>
3. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. - М., 2007.
4. Здоровьесберегающие образовательные технологии: Материалы междисциплинарной научно-практической конференции. Москва, 25 октября 2007 Г./Отв. ред. Е.В.Усова. М.: Издат-во СГУ, 2007. 255 с.
5. Зуев, Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. – М.: «Советский спорт», 1990. – 63 с.
6. Монина Л.Ш. Физическое развитие дошкольников посредством детской йоги // Физкультурная деятельность в структуре здорового образа жизни дошкольников: материалы 4-го городского научно-практического семинара / под ред. Г. В. Ильиной, Г.В. Тугулевой - Магнитогорск :МаГУ, 2013. - 128 с.
7. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей : учеб.пособие / под общ. ред. Н. В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 220 с.
8. Игровойстрейчинг для детей: [Режим доступа]: http://ahdetki.ru/detki/2012/06/21/igrovoy-stretching-dlya-detey.html