муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 176 «Сказка»

**Эссе моя педагогическая находка**

**Тема: Игровой стретчинг.**

Выполнила инструктор по физической культуре

Гусак Оксана Александровна

п. Артышта, 2024г.

Актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья, коррекция недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной деятельности. Решению этой проблемы способствует применение физкультурно-оздоровительных технологий, внедрение современных инноваций в образовательный процесс.

Я не знаю какой путь выберут мои воспитанники, но убеждена в том, что применение различных форм и методов работы по физкультурно – оздоровительной деятельности приводит к укреплению физического и психического здоровья детей, гармоничному их развитию.

Известный факт, что дошкольники старшего возраста загружены занятиями статического характера, что приводит к дефициту двигательной активности, становится угрозой, как для физического, интеллектуального, так и психического их развития.

Я представлю опыт работы по введению элементов игрового стретчинга на занятиях по физической культуре, который является на сегодняшний день актуальным и интересным.

Стретчинг - это метод, с помощью которого можно легко и эффективно развивать подвижность мышц тела, суставов, не опасаясь переломов. Иными словами, это способ, позволяющий естественным путём поддерживать мышцы в состояние растяжения, в течение от 10 до 30 сек.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры.

Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом.

**Основные виды игрового стретчинга**

Баллистический травмопасен - это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью.  Не используется при групповых занятиях с детьми. (индивидуальная работа)

Медленный - растяжение мышцы на максимальную длину, выполняется в очень медленном темпе использовать в разминке.

Статический - самый безопасный метод (выполняется от 10 секунд до несколько минут с задержкой каждой позиции)

Пассивный - упражнения на растяжку тех или иных частей тела помогает выполнить партнер, а сам выполняющий находится в покое.

Динамический – плавный переход от одного упражнения к другому.

**Основные принципы занятия игрового стретчинга**

Я на принципах на этом строю весь свой педпроцесс, и к движенью, и здоровью формирую интерес.

**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

Методика игрового стретчинга не имеет возрастных ограничений, можно начинать занятия с трех лет. В образовательную программу по физической культуре ввожу элементы игрового стретчинга по методике Сулим Елены Владимировны.

Стретчинг может использоваться не только в организационной образовательной деятельности по физическому воспитанию, но и как отдельным алиментном в водной, основной или заключительной части занятия.

Длительность занятий, число повторений зависят от возраста детей. Для младшей группы каждый элемент рекомендуется повторять 4-5 раз, для средней – 7, а для старшей – 9-10 раз. Оптимальная длительность занятия в старшей группе детского сада – 30 минут.

Стретчинг используется не только в организованной образовательной деятельности по физической культуре, а также применяем элементы игрового стретчинга после дневного сна, в физкультминутках, в комплексе бодрящей гимнастики, для развития физических качеств во время прогулок.

Проведение мастер – классов с педагогами, в работе с родителями –посредством онлайн консультаций.

Координационная лестница

Помимо применения элементов игрового стретчинга на занятиях по физической культуре применяю координационные (скоростные) лестницы, что так же способствует тренировке мышц тела, ориентированию в пространстве, развитию координационных способностей детей. Прежде чем приступить к выполнению упражнений с лестницей провожу инструктаж. Основным принципов планирования занятия с использованием лестницы является постепенное усложнений упражнений.

Опыт работы по инновационным технологиям в физкультурно – оздоровительной работы представлен мной в социальных сетях, на персональном сайте, на сайте образовательной организации.

По результатам мониторинга можно судить об эффективности занятий игровым стретчингом с дошкольниками: снизился уровень заболеваемости, повесился уровень физической подготовленности и развитие физических качеств у дошкольников.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного физического и социального развития ребёнка.

Состояние здоровья во многом определяет развитие личности ребёнка, успешность его социализации, формирование полноценного физического и психического статуса на всех последующих этапах развития. Поэтому задачи сохранения и укрепления здоровья детей - самые актуальные. Во многом здоровье ребенка зависит от взрослых – родителей и педагогов.

Путь к успеху и признанью через тернии лежит.

Но дорогу тот осилит кто на месте стоит.