**Формирование двигательных умений и навыков и развитие физических качеств детей дошкольного возраста (с использованием элементов игрового стретчинга).**

Вновь и вновь мы с вами затрагиваем проблему здоровья подрастающего поколения дошкольников — одну из важнейших в жизни современного общества. Как добиться того, чтобы ребенок был здоров, что нужно делать для этого, какие меры принять?

Когда я находилась в процессе подготовки статьи, мне на глаза попалось очень мудрое и интересное по смыслу изречение Демокрита Абдерского: «Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни». Эта цитата весьма точно отражает действительность, стоит только взглянуть на то, как, например, обычная семья предпочитает проводить досуг выходного дня: лежа на диване с телефоном или планшетом в руках или сидя перед компьютером/телевизором, ведь это интереснее и легче, чем посвятить день активному отдыху и туризму. Откуда же у ребенка в подобной семье возникнет любовь к спорту, тяга к физическому совершенствованию и укреплению своего здоровья? Но все же отрадно, что в формировании культуры здоровья принимают участие не только родители, но также дошкольная система образования.

Одной из важнейших задач физического воспитания детей дошкольного возраста является развитие двигательных умений, навыков и развитие физических качеств.

Двигательные умения – это уровень владения двигательным действием, который отличается необходимостью подробного сознательного контроля за действием всех остальных опорных точек, и низкой быстротой, нестабильностью к действию сбивающих факторов и малой правильности запоминания. Их формирование требует от ребенка активного участия в обучении, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия исполнения, управлять собственной умственной, двигательной деятельностью.

Двигательный навык – это уровень владения двигательным действием, который отличается минимальным участием сознания в контроле действия по большинству опорных точек, высокой быстротой, стабильностью итога. Двигательные навыки и умении, сформированные у детей до 7 лет составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчает овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

Развитие двигательных умений и навыков – это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребенка, состояние его здоровья. Поэтому повышение двигательной активности в течение дня способствует удовлетворению его потребностей в движении. Таким образом, двигательные умения и навыки совершенствуются различными средствами: подвижные игры, физкультурные занятия, физкультминутки, прогулки, экскурсии, физкультурные праздники, развлечения.

Специалистами по физическому воспитанию отмечено, что формирование двигательных навыков необходимо для гармоничного развития ребёнка, его физического развития, координации движений, развития интереса к различным вида двигательной деятельности и положительных нравственно - волевых черт личности.

Двигательные умения тесно связаны с двигательными качествами, основные из которых – ловкость, быстрота, сила, выносливость. Например, с развитием силы, быстроты в прыжках, метании, улучшается техника их выполнения и повышаются количественные показатели. Связь эта взаимная. Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребёнку добиться успеха в двигательной деятельности.

Ребёнок до 7 лет ещё не осознаёт значений физических упражнений, для него тренировка - просто возможность подвигаться. Задача педагога – максимально используя стремление детей к движению, к игре формировать у них сначала неосознанную, а потом и мотивированную потребность в двигательной деятельности, обеспечить каждому ребёнку радость движения и успешность в обучении.

В 2002 году я закончила Магаданский Северный Международный Университет по специальности……

С тех пор и по настоящее время работаю инструктором по физической культуре в детском саду.

Моё педагогическое кредо можно выразить словами: от удовольствия в игре – к потребности в физической культуре, от мышечной радости - к радости душевной.

В общении с детьми стараюсь дать им установку стремиться к достижению своей личной цели в физической подготовке, укреплении здоровья и всеми средствами помогаю им в этом. Создаю условия, чтобы каждый ребёнок мог реализовать себя, свои индивидуальные особенности и интересы.

Физкультурные занятия, на мой взгляд, должны стать основным средством оздоровления детей и формирования у них двигательных умений и навыков. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры для развития физических качеств детей дошкольного возраста, и одна из методик, которую я использую, называется ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ. Автором методики является Е. В. Сулим, а также А. Г. Назарова.

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки, выполняются под музыку и представляют собой имитацию движений различных сказочных героев, птиц и зверей. Самым главным элементом стретчинга для детей является сказка, именно она позволяет провести занятие в увлекательной и задорной форме.

Это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребёнка и составляет суть стретчинга. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата: рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Сначала я вводила элементы игрового стретчинга в конце занятия, где давала задания на растяжку виде игровых упражнений «Грустный и веселый», «Холодно-жарко», «Гномы и великаны», заметила положительную динамику и решила продолжать работу в данном направлении. В настоящее время использую упражнения игрового стретчинга на утренней гимнастике; как целое занятие, так и как часть физкультурного занятия; в индивидуальной работе, релаксации.

Я выделяю для себя следующие принципы в работе с игровым стретчингом: наглядность, доступность, систематичность, закрепление навыков, индивидуально-дифференцированный подход и сознательность.

Также следует озвучить основные правила стретчинга:

- все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц;

- упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается;

- дыхание должно быть ровным, задерживать дыхание не следует;

- занятия проводятся регулярно, не менее 2-х раз в неделю.

Непосредственно занятие состоит из трех частей, продолжительность занятия может длиться от 20 до 30 минут в зависимости от возраста детей и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

**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.

Очень важно не только разогреть мышцы и суставы, но и «настроить»

чувства, т.е. подготовить детей эмоционально к предстоящему занятию,

научить «вслушиваться» в ощущения, возникающие в мышцах, запоминатьих. В этом помогают упражнения, которые дают образное представление о

формах движения («Слоник», «Собачка», «Звёздочка», «Рыбка», «Фонарик».)

**В основной части** переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределялся на 2 занятия. На первом занятии я знакомлю детей с новыми движениям и закрепляю уже известные. На втором занятии отрабатывается точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов.

На занятии я использую 6 упражнений игрового стретчинга для детей 4-5 лет и до 12 упражнений в подготовительной группе.. 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.

В конце второй части занятия детям проводится подвижная игра.

Её подбор осуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий.

Например, в игре «Хвостики» дети развивают быстроту, ловкость, координацию движений. А в игре «Красивые снежинки» ребята посе бега врассыпную, тихо опускаются на пол и принимают интересную позу.

 **В третьей (заключительной) части** решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включены в каждое занятие: необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки. Этому соответствуют упражнения на релаксацию, выполняемые в игровой форме. Так детям очень нравится релаксационное упражнение на расслабление всего тела «Снеговик».

Внедряя методику игрового стретчинга я сделала вывод, что у детей:

· повысился интерес к таким занятиям;

- возросла координация движений, их точность, отсутствуют лишние движения;

- в движениях есть пластика, красота, четкость.

Я считаю, что «игровой стретчинг» благоприятно сказывается на формировании правильной осанки у дошкольников. формировании двигательных умений и навыков и развитии у них физических качеств.

Дальнейшая перспектива моей работы по методике игрового стретчинга направлена на применение «стрейчинговых» упражнений втеатральной деятельности, в создании «Театра движений».

 Стретчинг является одним из важнейших направлений в моей работе. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечения в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабления, настройку и восстановления мышц. После таких занятий у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая творческие способности.

 Я считаю, что создавая в детском саду систему по здоровьесбережению, мы тем самым позволяем качественно решать цель развития физически развитой, социально активной, творческой личности. Вместе с тем в реализуемой в ДОУ программе отмечается, что не следует заставлять ребёнка заниматься, по принуждению, которое вызывает естественный протест, рождает отрицательные эмоции. Поэтому нужно находить индивидуальный подход к каждому ребёнку, побуждая к физкультурным занятиям.