**Эссе «Игровой стретчинг как инновационная технология сохранения и укрепления здоровья дошкольников».**

*Семёнова Н.Ю. – инструктор по физической культуре структурного подразделения «Детский сад №7 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида» Рузаевского муниципального района.*

В любое время одной из самых приоритетных задач каждого дошкольного образовательного учреждения в процессе воспитания и обучения является сохранение и укрепление здоровья детей. Настоящее физическое здоровье и душевное равновесие доступно лишь тому, кто с раннего детства учится жить в гармонии с собой и с природой, учится управлять своим разумом и способен реализовывать свои физические и духовные способности.

Здоровый ребенок – здоровая нация. Это не просто слова – здоровье детей было, есть и будет самой важной и главной ценностью. Но статистика неутешительна – детская заболеваемость растет с каждым годом. Среди воспитанников дошкольных организаций уже многие дети имеют хронические заболевания, патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата. Слишком много различных факторов окружающей среды оказывают негативное влияние на организм ребенка, что приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Исходя из этого неутешительного факта, структурное подразделение «Детский сад №7 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида» Рузаевского муниципального района определило сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения, как одну из приоритетных задач.

На сегодняшний день существует очень много методик, направленных на обновление содержания физкультурных занятий. Но на пути поиска новейших здоровьесберегающих технологий и инновационных методов физического воспитания всегда нужно понимать, как воспримут дети нововведение, насколько оно окажется оправданным. Для эффективности педагогического процесса очень важен эмоциональный отклик каждого ребёнка, заинтересованность в том, что ему предлагают делать. Инновационной технологией, используемой мной, и направленной на реализацию игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка, является игровой стретчинг, автором которой является Е.В. Сулим.

Игровой стретчинг – это одна из оздоровительных методик, цель которых - укрепление позвоночника, профилактика плоскостопия, увеличение подвижности суставов, а также обеспечение психоэмоционального комфорта ребенка.

На занятиях решается множество оздоровительных задач физического воспитания. Это осуществляется за счет индивидуально-дифференцированного подхода, где обязательно учитываются психофизические особенности детей. На занятиях по стретчингу рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, так как все упражнения направлены на кратковременное напряжение мышц, а затем их расслабление. Такое чередование позволяет быстро восстанавливать силы, снимать усталость и при этом безболезненно и быстро растягивать мышцы.

Основными приоритетными задачами при работе в данном направлении являются:

* охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
* развитие двигательной активности;
* развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной
* осанки, профилактика плоскостопия);
* развитие творческих способностей и личностного развития (мышления, воображения, познавательной активности, расширение кругозора, умение эмоционального выражения, свободы и творчества в движениях, лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи, трудолюбия, а также приобщение детей к здоровому образу жизни).

Данная методика направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение ими навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции, на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Опыт внедрения данной технологии в процесс оздоровления и развития детей показывает стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

По своей сути игровой стретчинг — это творческая деятельность, сказка, приключение, где дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Причем все занятия проводятся под спокойную музыку, в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. ребенок учится сам управлять своим телом, в медленном, а значит, безопасном ритме, что наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого, дети приобретают те самые бесценные навыки, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы и комфорта. На своих занятиях я стараюсь помочь каждому ребенку преодолеть свою неуверенность, научиться раскрываться, слышать музыку, чувствовать свое тело, свою душу, объясняя детям, какое это счастье – открытие в себе чувства победы над собой! А видя, как искренне дети вживаются в образы, видя их старание и их успехи, и победы, слыша их радостный смех, я понимаю, что то, что я вкладываю в них сейчас, обязательно даст свои плоды в успешном и счастливом будущем этих ребят!

С уверенностью можно сказать, что игровой стретчинг является новым подходом к организации воспитательно-образовательного процесса, это одно из действенных и эффективных средств физического развития ребенка, которое поможет педагогу любого уровня решать многие образовательные задачи, включая обучение.