**Физкультура для детей в детском саду: инновации — игровой стретчинг и фитбол**

Стретчинг

Направленность на стретчинговые упражнения, адаптированные и модифицированные для периода дошкольного детства, определяют инновационный характер подхода к оздоровлению и физическому развитию детей. В общей группе упражнений стретчинг чаще всего является разминочной частью, нежели базовой основой занятия в целом. Однако систематические занятия стретчингом способствуют разминанию, раскрепощению и растягиванию мышечной системы и суставного аппарата. Главный упор в занятиях игровым стретчингом в рамках физкультуры для детей в детском саду делается на мышечную работу, при отсутствии застывших поз, медитации и концентрации внимания (по сравнению с йогой). Каждое движение выполняется в несколько этапов для достижения наибольшей гибкости и пластичности. Главным условием является достижение максимального расслабления и выполнения стретчинговых задач — растягивания и релаксации, что, безусловно, приводит тело в фазу активного здоровья: хорошая осанка; снижение травматизма; избавление от болей в спине, суставах и мышцах; подвижность тела; быстрое усвоение танцевальных программ; здоровое тело и бодрый дух; отличное настроение и пр.

Стретчинговые упражнения преимущественно проводятся размеренно и спокойно в сопровождении релаксирующей музыкой или музыкального сопровождения со звуками природы. Игровой стретчинг предусматривает использование сюжетно-ролевых и тематических игры — заданий, игровых ситуаций и упражнений, взаимосвязанных для решения оздоровительных и развивающих задач. При этом упражнения каждого занятия должны быть подобраны и систематизированы с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц; на профилактику различных деформаций позвоночника; укрепление суставного аппарата, формирование правильной осанки; развитие эластичности связок, координации движений, выносливости, целеустремленности и т.п.

При правильном и регулярном выполнении будет наблюдаться положительная динамика состояния здоровья дошкольников, эмоционально окрашенные впечатления детей во время занятий благоприятно скажутся на физическом и психическом состоянии.

Фитбол

Гимнастика на фитболе (большом гимнастическом мяче), направленная на сохранение и укрепление физического здоровья дошкольников, — пример грамотного планирования двигательной активности дошкольников. Прыжки на фитболе улучшают обмен веществ, кровообращение, снижают нагрузку на позвоночник, обеспечивают динамика развития вестибулярного аппарата, координации движений. Фитбол можно использовать не только как тренажер для прыжков, а как предмет для нагрузки (вес до 1 кг). В работе с мячом важно следовать некоторым правилам:

* Очень важно правильно подобрать фитбол для дошкольников: в возрасте 3-5 лет диаметр мяча должен составлять 45 см, для 5-7 лет — 55 см. Правильно подобранным фитбол считается тогда, когда при посадке на него угол между бедром и голенью составляет чуть больше 90.
* Правильная посадка на фитболе способствует сохранению равновесия и формирует навык правильной осанки. Важно для дошкольников использовать фитбол с рожками (для безопасности). Прежде, чем начать работу с фитболами, необходимо научить ребенка правильно сидеть на мяче, сохранять осанку при покачивании на фитболе, сохранять равновесие при подъеме рук вверх. Только после того, как дошкольник усвоит эти начальные движения (2-3 месяца), стоит переходить к прыжкам.
* Привлекает внимание и укрепляет интерес ребенка к фитболу его цветовая гамма. Мячи бываютФ разные: красные, розовые, синие, зеленые. Таким образом, занимаясь на ярком цветном шаре, улучшается эмоциональное состояние дошкольника. Особое внимание нужно уделить одежде ребенка.
* Одежда ни в коем случае не должна стеснять движения или быть слишком свободной. Оптимальным решением станут трикотажные шорты и футболки.
* Помещение должно соответствовать санитарным нормам: быть чистым и хорошо проветренным. Занятия с фитболом проводятся только с подгруппой детей (10-12 человек), учитывая индивидуальные особенности, создавая оптимальные условия развития каждого занимающегося в группе ребенка.

Для предупреждения травматизма педагог обязан правильно распределить детей на безопасное расстояние при выполнении физических упражнений на фитболе, своевременно подстраховать ребенка, разумно дозировать физические упражнения, исключить интенсивное напряжение в области шеи и спины, следить за дисциплиной занимающихся. Правильно подобранный комплекс упражнений не только укрепит иммунитет ребенка, но и доставит ему огромное удовольствие.

Практика показывает, что фитбол имеет преимущества перед другим спортивным оборудованием: новизна вызывает неподдельный интерес ребенка, в ходе регулярных занятий физкультурой в детском саду на нем заметно улучшается физическое здоровье дошкольника (укрепляется иммунитет, снижается нагрузка на позвоночник, появляется точность в основных движениях), закрепляется знание формы, ориентация в пространстве, концентрация внимания; появляется уверенность в собственных силах. Здоровье детей — это глобальная, общечеловеческая проблема современного мира. Сегодня на одного здорового ребенка приходится шесть детей с проблемами со здоровьем. Занимаясь проблемой укрепления и сохранения здоровья детей в дошкольном образовательном учреждении, основной акцент педагоги ставят на воспитании физической культуры, на формирование представлений о здоровом образе жизни — как ценностном, смыслообразующем и жизнеутверждающем процессе.

При комплексном подходе к проблеме необходимо:

* включать обучающихся во все виды деятельности дидактических и спортивных игр с целью формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни;
* использовать интерактивные технологии, для развития мотивации;
* включать детей в активную деятельность на занятиях физической культуры и предлагать различные формы работы, для получения эффективных результатов; закреплять полученные знания в повседневной жизни;
* вести совместную соответствующую работу с родителями, привлекая их к активному к сотрудничеству с педагогическим коллективом ДОУ.

Как показывает практика, сложно и долго закрепляются у ребенка здоровые привычки, если они соблюдаются только в дошкольном учреждении, а дома их не поддерживают и не закрепляют в ежедневном применении и постоянном (периодически важном) повторении. Отсюда следует, что сотрудничество между родителями и педагогами ДОУ должно дать положительные результаты и показать свою эффективность в реальной жизни. Активная работа по укреплению и сохранению здоровья ребенка должна вестись как непосредственно через образовательные программы, так и опосредованно через родителей. С последними должны проводиться индивидуальные беседы, спортивные мероприятия, родительские собрания, выставки рекомендуемой литературы, дидактических игр, фотовыставки. Все разработанные материалы должны находиться в открытом доступе, чтобы родители могли ознакомиться с ними как непосредственно в ДОУ, так и в домашних условиях для более глубокого изучения вопроса.