

# ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Выполнила инструктор по физической культуре Кочергина Н.Г.



Здоровье детей – это глобальная, общечеловеческая проблема. С каждым годом растет количество детей, страдающих ожирением, сердечно - сосудистыми заболеваниями, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания; экологическая и демографическая обстановка ухудшаются. По данным, опубликованным в «Российской газете» на шесть больных детей – один здоровый. Как не задуматься над этой проблемой. Ведь здоровые дети – самая главная наша ценность, ведь именно они представляют потенциал нашего общества, от них зависит будущее всей планеты.



- ✘ В нашем МБДОУ большое внимание отводится здоровью сберегающим технологиям.
- ✘ Основной организационной формой оздоровительной работы являются занятия физической культурой, именно они являются основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. Это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, суставная и дыхательная гимнастика и т. д. Одним из таких направлений является методика игрового стрейчинга.





## ЧТО ТАКОЕ ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ?

Игровой стретчинг направлен на активизацию защитных сил организма, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляцией, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Статичные растяжки мышц тела и суставно-связочного аппарата укрепляют позвоночник, мышцы, выравнивают осанку, снимают закомплексованность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету.



# ЗАДАЧИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

- ✦ *У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.*
- ✦ *Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки.*
- ✦ *Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.*

**× Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.**





- × **Основные правила стретчинга:**
- × **-разогрев перед упражнениями;**
- × **- медленное и плавное выполнение упражнений;**
- × **-«правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к., сутулость уменьшает гибкость;**
- × **-спокойное дыхание;**
- × **- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.**
- × **Элементы игрового стретчинга можно использовать также на утренней гимнастике.**



# КАК ПРОХОДЯТ ЗАНЯТИЯ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА ДЛЯ ДЕТЕЙ

- × *Заниматься игровым стретчингом можно уже с детьми с 3-4-х лет. Главное в этом плане, не объем выполненных упражнений в одно занятие, а их постоянство – это даст более высокие результаты.*
- × *Каждое занятие проходит с разыгрыванием сказки или ситуации под ритмичную музыку. Вся игра разбивается на несколько фрагментов, и структура такого занятия выглядит следующим образом:*



# ЭТАПЫ

- × **Вводный этап.** Выполняется музыкальная разминка, задача которой подготовить детский организм к дальнейшим нагрузкам: к более сложным и интенсивным упражнениям игрового стретчинга.



# РАЗМИНКА «ПРОГУЛКА В ЛЕСУ».



# ОСНОВНОЙ ЭТАП.

---

*Дети знакомятся с новыми движениями, учатся их выполнять, а также закрепляют ранее изученные. Именно на этом этапе идет включение упражнений стретчинга, направленных на развитие и укрепление физических данных детей. Все движения должны быть переплетены с сюжетом сказки, которая специально подбирается под тему занятия и постепенно рассказывается в его процессе. В конце этапа дети играют в подвижную игру, цель которой – развитие двигательной активности и коммуникативных качеств.*



# «ПОЗА ВОИНА»



# «СОЛНЫШКО»







## «Змея»



## «Рыбка»





# «КОШЕЧКА»



# «ПТИЦА»





## **ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП.**

**Проводится специальная игра для восстановления дыхания, например, пальчиковая гимнастика или игра на внимание. Здесь важно привести организм детей в спокойное состояние.**





# УПР. НА РАССЛАБЛЕНИЕ «СНЕГОВИК».



*Занятие и физические упражнения стретчинга можно провести в интересной, театральной форме. Перевоплотиться в любимых сказочных и мультипликационных героев, в процессе дети еще больше заинтересовываются в выполнении нужных движений. Делаются они без какого-либо вмешательства со стороны, а их медленный темп дает возможность ребенку прочувствовать все свое тело, при этом сохраняется максимальная безопасность для здоровья.*





Спасибо

за

ВНИМАНИЕ

