

# Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ *Игровой стретчинг*

Работу выполнил:  
инструктор по  
физкультуре МБДОУ  
ДС 27  
г.Озёрска Челябинской  
обл.  
Элла Витальевна  
Кухарева



**Здоровьесбережение** - это  
важнейшая составляющая  
часть педагогического  
процесса гуманного типа,  
являющегося олицетворением  
НОВОГО ВЕКА .



**Цель** здоровьесберегающего педагогического процесса – обеспечить ребёнку высокий уровень здоровья, вооружив его багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.



**Сущность педагогических технологий** заключается в том, что они имеют выраженную этапность, включают в себя набор определённых профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу ещё в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.



**Здоровье** – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое, социальное благополучие.

(из Устава Всемирной Организации  
Здравоохранения)

**Технология** - это совокупность знаний и способов деятельности.



**Здоровьесберегающие технологии**  
это система мер, включающая  
взаимосвязь и взаимодействие всех  
факторов образовательной среды,  
направленных на сохранение здоровья  
ребёнка на всех этапах его обучения и  
развития.



## **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика коррегирующая, гимнастика ортопедическая.

## **2. Технологии обучения здоровому образу жизни:**

физкультурные занятия, проблемно – игровые (игротерапия) занятия, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный массаж.

## **3. Коррекционные технологии:**

арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая гимнастика.

# Игровой стретчинг

**Игровой стретчинг** – это творческая деятельность , при которой дети живут в мире образов, не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребёнка составляет суть стретчинга.

Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий, упражнений.

**Методика игрового стретчинга** основана на статичных растяжках мышц и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывающих глубокое воздействие на весь организм



Каждое упражнение выполняется 4-бр. (в зависимости от возраста) и длится 20 мин со старшими детьми. С малышами занятия проводятся столько сколько они сами захотят. Подбирается музыка с ярко выраженным ритмом.

Упражнения стретчингом направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление связочного аппарата, формирование правильной осанки. Также развивается эластичность мышц, координация движений, воспитывается выносливость и старательность.



# Сказка «Утёнок Кряк»

Жил-был на птичьем дворе утёнок Кряк. Кряк очень любил плавать и плескаться в луже. Вода в луже была тёплая, а лужа была такая большая, что утёнку казалось, будто он отважный капитан, который плывёт на корабле по океану.



Однажды на двор прилетела дикая утка, и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное голубое озеро с чистой прозрачной водой. Кряку захотелось увидеть это озеро. Он решил найти озеро. Утёнок отправился в путь.





## Игровой стретчинг «Ходьба»

И.п. - сидя на полу, руки в упоре сзади,  
попеременно тянуть носки на себя.

Шёл утёнок и дошёл до луга. Трава на лугу высокая, густая. Никак утёнку не разглядеть, куда идти дальше. Опечалился Кряк. «Неужели я не увижу голубое озеро?» - подумал Кряк. Вдруг видит летит бабочка.

### Игровой стретчинг «Бабочка»

И.п. – сидя, ноги согнуть в коленях; стопы соединены; спина прямая; опустить и поднять колени.



- Эй, бабочка, постой! – закричал Кряк.
- Чего тебе, утёнок! – спросила бабочка.
- Милая бабочка не могла бы ты показать дорогу к голубому озеру! – спросил утёнок.
- Хорошо, я тебе помогу. - ответила бабочка.
- И они отправились в путь. Но не успели пройти и пяти шагов, как дорогу преградила змея. Она страшно зашипела.

## Игровой стретчинг «Змея»

И.п. – лёжа на животе, ноги вместе.  
Поднять голову, затем грудь . Медленно прогнуться , вернуться в и.п.



- Почему вы так шумите и не даёте мне отдохнуть? – прошипела змея .
- Извините, пожалуйста, я ищу дорогу к голубому озеру, и вовсе не хотел вас тревожить – испуганно прошептал Кряк.
- Ладно, повезло тебе, голубчик, что я сегодня сыта, - проворчала змея и уползла. Огорчился утёнок. Но высоко в небе он увидел птицу и побежал за ней.

## Игровой стретчинг «Велосипед»

И. п. - лёжа на спине.  
Попеременно сгибать и  
выпрямлять ноги.



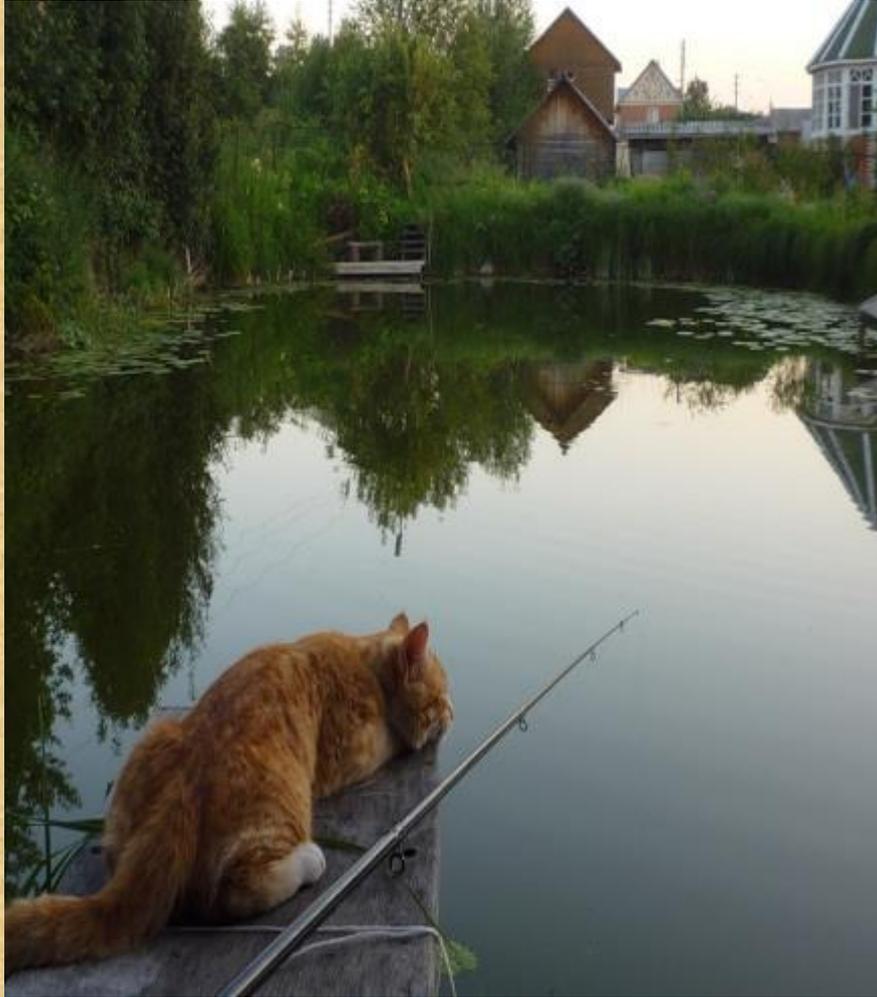


-Птичка, ты знаешь, где голубое озеро? Покажи мне дорогу к нему, пожалуйста! – попросил Кряк.

-Хорошо, беги за мной - ответила птица. Кряк побежал за птицей.

### Игровой стретчинг «Птица»

И.п. сидя, руки в упоре сзади, ноги развести в стороны. 1- мах руками, наклон к правой ноге, 2- и.п., 3-4 – то же.



Скоро закончился луг и перед утёнком открылось чудесное озеро. Вода в нём была чистая, голубая и прозрачная. На берегу сидела большая рыжая кошка. Она пыталась поймать рыбу.

Игровой стретчинг «Кошка»  
И.п. – стоя на четвереньках, спина прямая. 1-поднять голову, прогнуть спину, 2-опустить голову, выгнуть спину, 3-4- то же



-Ах, ты, хитрюга! – крикнул Кряк , схватил веточку и бросился к кошке.

Игровой стретчинг «Веточка»

-И.п. – лёжа на спине, руки в упоре на предплечья. 1 – поднять прямые ноги, сделать «угол», задержать , 2- вернуться в и.п.



Кошка увидела  
рассерженного утёнка с веткой  
и убежала. Тут из воды  
показалась рыбка и  
поблагодарила Кряка за то, что  
он выгнал кошку.

Игровой стретчинг «Рыбка»  
И.п. – лёжа на животе,  
выпрямить руки, ноги вместе.  
1- поднять руки и туловище  
вверх, 2- и.п.

Кряк вдоволь накупался и наплавался в озере. А потом каждый день приходил на озеро к друзьям. А рыжую кошку с тех пор никто не видел. Рассказывали, что она убежала далеко – далеко и всем рассказывала про храброго утёнка.



# Принципы здоровьесберегающих технологий

- ❖ Принцип «Не навреди!»
- ❖ Принцип сознательности и активности;
- ❖ Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- ❖ Принцип систематичности и последовательности;
- ❖ Принцип доступности и индивидуальности;
- ❖ Принцип всестороннего и гармоничного развития;
- ❖ Принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- ❖ Принцип постоянного наращивания оздоровительных воздействий;
- ❖ Принцип возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса.

# 10 золотых правил здоровьесберегающих технологий

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте внимание на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите гнев в себе, дайте ему возможность вырваться (не на окружающих)!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Спасибо за внимание!



podkat ru

podkat ru

sochi.ru

