

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ ДЛЯ

ДОШКОЛЬНИКОВ



**Инструктор по физическому воспитанию
МАОУ ДООД детский сад «Сказка»**

Могилевцева Лариса Семеновна.

-
- ▣ **Игра всегда являлась для детей любимым занятием, и с ее помощью можно было увлечь ребят в любой вид занятий.**
 - ▣ **Поэтому игровая деятельность прослеживается буквально во всех сферах обучения и развития ребенка. Затронула она также и оздоровительную систему**
 - ▣ **К ценным методикам, которые направлены на борьбу с различными детскими недугами и их профилактику, относится игровой стретчинг.**



ЧТО ТАКОЕ ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ?

- ▣ **это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.**
- ▣ **Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм**

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 пространстве**



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 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.**



ЗДЕСЬ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

▣ «Зернышко»

**Разминочное упражнение, которое
подготавливает позвоночник детей к
дальнейшей нагрузке.**



▣ «Ходьба»

Такое упражнение делает суставы ног более подвижными, оно эффективно в плане профилактики развития плоскостопия, а также улучшает осанку



▣ «Бабочка»

Способствует усилению внутриполостному давлению, а значит, воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого идет с подкож



□ «Змея»



Это упражнение стретчинга направлено на растяжку прямых мышц брюшного пресса, способствует повышению внутриполостного давления, в результате чего, повышается приток крови. Это дает возможность в наибольшей степени обогатить все органы питательными веществами и кислородом.



□ «Велосипед»

Очищаются и восстанавливаются органы пищеварения.



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.

ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП.

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



ПРИМЕРЫ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

□ «Птица»

Растягивание мышц спины и ног.



□ «Кошка»

Избавляет от скованности позвоночника и его деформации.



□ «Веточка»

Улучшает гибкость позвоночника ,
способствует увеличению роста.



□ «Рыбка»

Улучшает нервную проводимость, мозговую деятельность.



Все занятия и физические упражнения стретчинга проводятся в интересной, театральной форме. перевоплощение в любимых сказочных и мультипликационных героев в процессе занятий еще больше заинтересовывают детей в выполнении нужных движений. Делаются они без какого-либо вмешательства со стороны, а их медленный темп дает возможность ребенку прочувствовать свое тело, при этом достигается максимальная гибкость и укрепляется здоровье.



свое
для

Спасибо
за
Внимание!

