



Использование игрового стретчинга в ДОУ



Воспитатель МБДОУ № 33 Ивсина Т.З.
г. Армавир, 2015г.



Задачи стретчинга:

- 1) обучение детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга;
- 2) развитие физических качеств;
- 3) развитие психических качеств;
- 4) воспитание нравственных качеств, коммуникабельности;
- 5) укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма





Виды стретчинга:

- *Баллистический*
- *Медленный*
- *Статический*
- *Пассивный*
- *Динамический*





Основные принципы организации занятий стретчингом:

1. Наглядность
2. Доступность
3. Систематичность
4. Закрепление навыков
5. Индивидуально –
дифференциальный подход
6. Сознательность





Структура занятия по игровому стретчингу:

1. Подготовительная часть
2. Основная часть
3. Заключительная часть





Использование игрового стретчинга в работе с детьми:

- ✓ Физкультминутка
- ✓ Совместная деятельность
- ✓ Самостоятельная двигательная деятельность





упражнение «Бабочка»





упражнение «Журавлик»





упражнение «Колечко»





упражнение «Змейка»





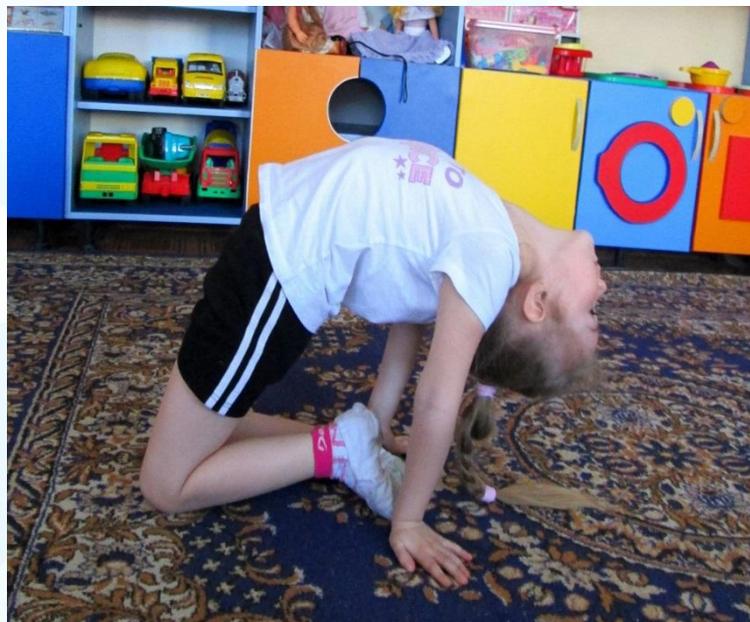
упражнение
«Потягушечка»

упражнение «Рыбка»





упражнение «Мостик через реку»





упражнение «Балерина»

