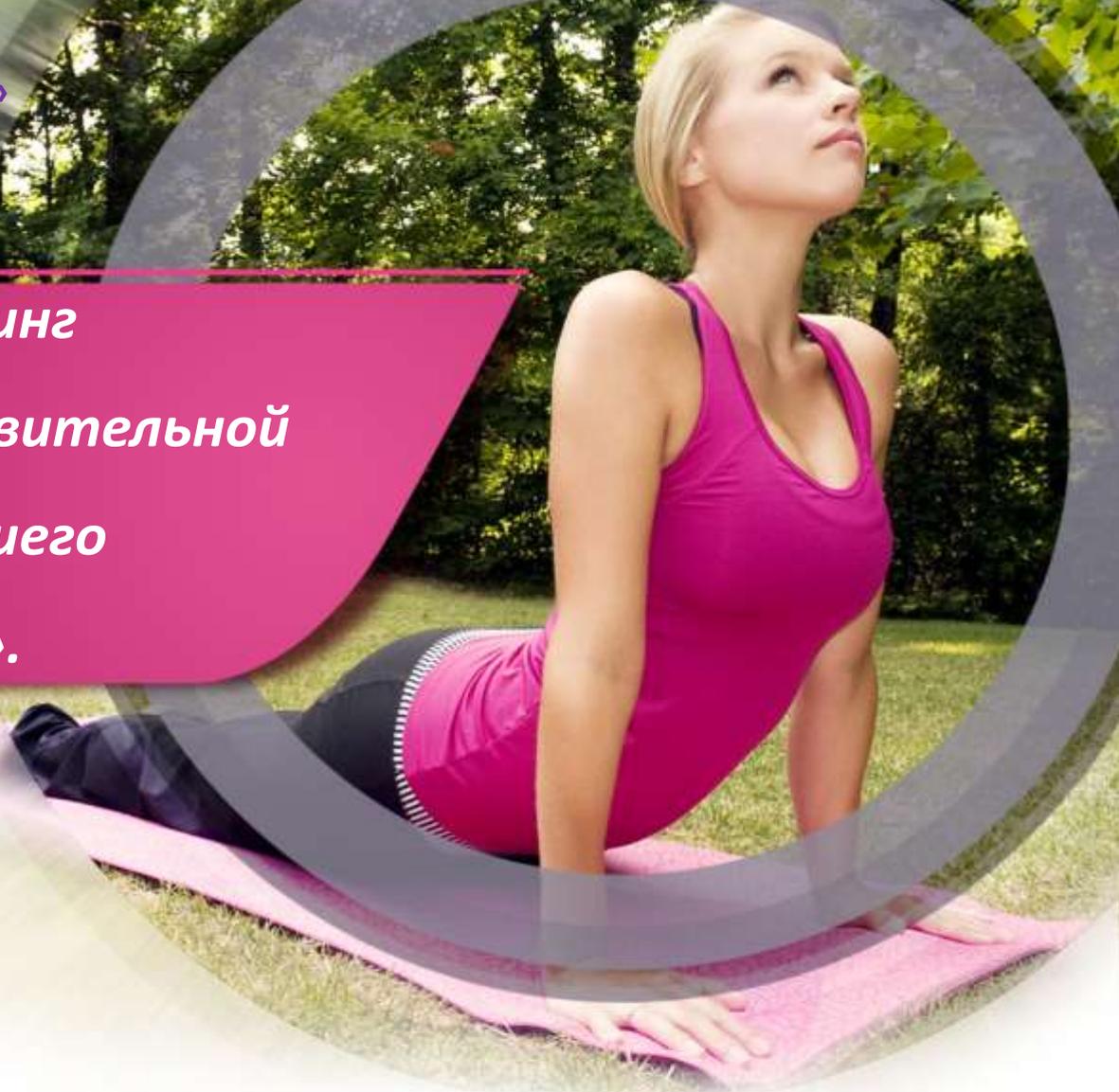


Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
«Большемуртинский детский сад № 2»

**Тема: «Игровой стретчинг
в физкультурно-оздоровительной
работе с детьми старшего
дошкольного возраста».**



Автор: Прищиц Татьяна Геннадьевна

«Волшебная сила растяжки»

Е.И Зуев.

«Растяжка сопутствует нам всю жизнь.

Рождение - это растяжка. Глубокий вздох, улыбка, любое движение тела - растяжка.

Растяжка - это гибкость,

гибкость-это молодость,

молодость - это здоровье, активность,

хорошее настроение,

раскрепощённость,

уверенность в себе.»



Стретчинг —



*это комплекс
упражнений для
растягивания*



*определённых
мышц,
связок и
сухожилий.*



Значения стретчинга



**“До тех пор, пока позвоночник гибкий
– человек молод, но как только
исчезнет гибкость – человек стареет”
(Индийские йоги)**



Игра – ведущий вид деятельности дошкольника



Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.



Эффективность игрового стретчинга



- ***вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и успешно развивает их,***
- ***гарантирует детям правильное развитие систем организма,***
- ***является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия,***
- ***прививает коммуникативные навыки,***
- ***формирует привычку здорового образа жизни.***

Основные принципы организации занятий:

- **Наглядность**
- **Доступность**
- **Систематичность**
- **Постепенность**
- **Индивидуальность**
- **Сознательность**



Структура занятия

**1 ЧАСТЬ
ВВОДНАЯ**

**2 ЧАСТЬ
ОСНОВНАЯ**

**3 ЧАСТЬ
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬ
НАЯ**



Структура занятия игровым стретчингом



1. Вводная часть:

- разминка,
- суставная гимнастика.

2. Основная часть:

- растяжка (повторение изученного),
- массаж мышц, которые работают,
- упражнение на растяжку (новое),
- подвижная игра.

3. Заключительная часть:

- упражнение на дыхание,



1. Вводная часть

В первой (вводной) части занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега,

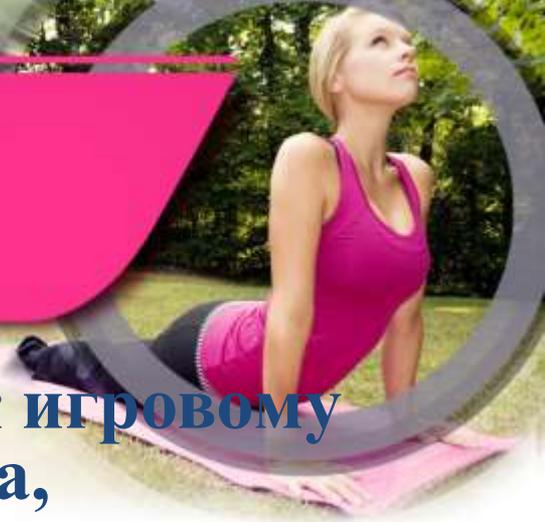


прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, для координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.



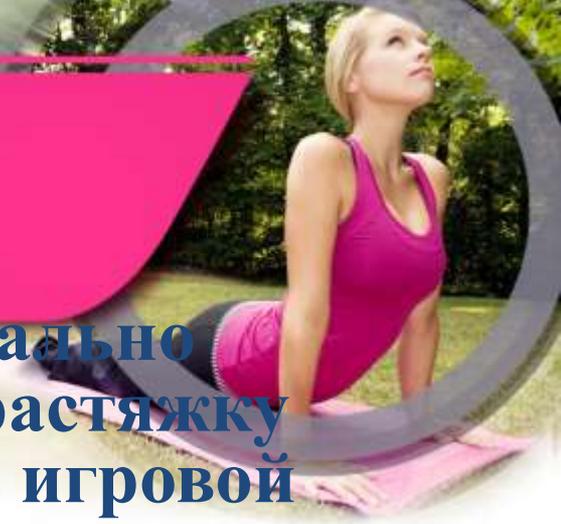
2. Основная часть

Во второй (основной) части переходим к игровому стретчингу. *Стретчинг* – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц.



2. Основная часть

Игровой стретчинг – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.



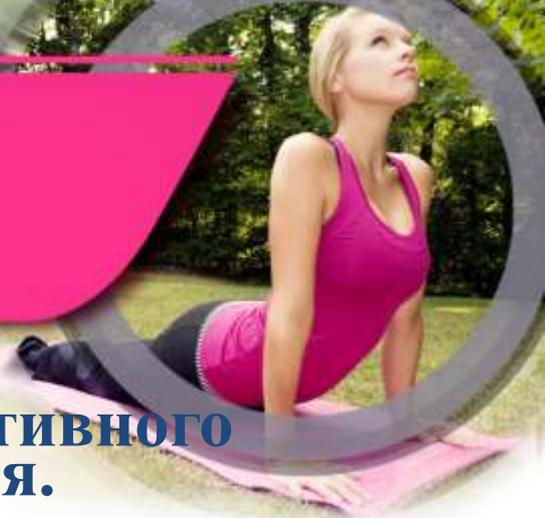
2. Основная часть

Комплекс упражнений выполняется под специальную музыку и в соответствии со сказочным сюжетом



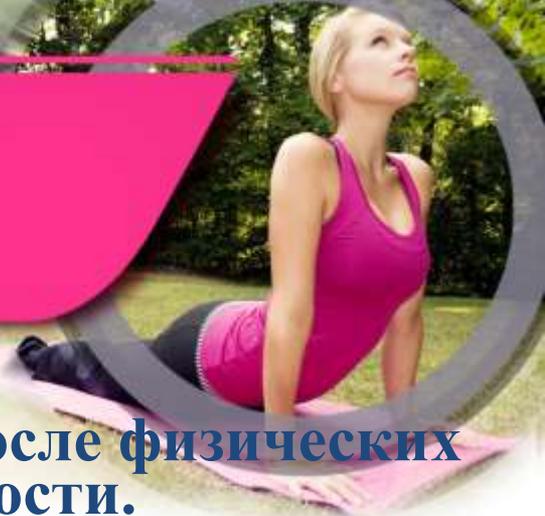
2. Основная часть

Дополнительно проводятся *подвижные игры* для поддержания **позитивного психо-эмоционального состояния.**



3. *Заключительная часть*

В третьей (заключительной) части занятия решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. *Дыхательные упражнения* способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями.



3. *Заключительная часть*

Упражнения на релаксацию учат детей снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться, выполняются также в игровой форме.



Использование игрового стретчинга в воспитательно-образовательной работе



Взаимодействие с семьями воспитанников



Взаимодействие с семьями воспитанников



Элементы стретчинга





*«Здоровый человек – самое
драгоценное произведение
природы»*

П. Карлейль