

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ



Инструктор по физической культуре
Бородкина Е.Е. МДОУ №168

ЧТО ТАКОЕ ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ?

Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, связок, сухожилий, проводимые с детьми в игровой форме.

**«Растяжка - это гибкость,
гибкость – это молодость,
молодость – это здоровье!»**

ЗНАЧЕНИЕ СТРЕТЧИНГА

- Увеличивается подвижность суставов;
- Мышцы становятся более эластичными и гибкими;
- Повышается общая двигательная
- активность;
- Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений;
- Упражнения направлены на формирование правильной осанки.
- Воспитываются выносливость и старательность.

ЗАДАЧИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

- Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
- Развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
- Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
- Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, и творчества в движении.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ.

- **Наглядность** - показ физических упражнений, образный рассказ.
- **Доступность** - обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- **Систематичность** - регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- **Закрепление навыков** - многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- **Сознательность** - понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СТРЕТЧИНГА

- -разогрев перед упражнениями
- - медленное и плавное выполнение упражнений
- -«правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к. сутулость уменьшает гибкость
- -спокойное дыхание
- - регулярная растяжка симметрично для обеих сторон тела.

РАЗОГРЕВ МЫШЦ, ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА К УПРАЖНЕНИЯМ СТРЕТЧИНГА



УПРАЖНЕНИЯ СТРЕТЧИНГА НОСЯТ ИМИТАЦИОННЫХ ХАРАКТЕР



«Рыбка»



«Звезда»



«Добрые кошки»

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. УПРАЖНЕНИЯ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА



ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНАЯ ИГРА- СОСТАВЛЯЮЩИЕ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ.



РЕЛАКСАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ НА РАССЛАБЛЕНИЕ ВСЕГО ТЕЛА



- 
- Методика игрового стретчинга состоит из целого ряда не сложных упражнений, которые могут выполнить дети любого возраста.
 - Именно по этому она не имеет возрастных ограничений.
 - Каждое упражнение носит вполне законченную смысловую нагрузку, называется именем животного и выполняется согласно написанному сценарию.
 - Каждый урок стретчинга- это новая сказка.

**Спасибо
за
внимание!**

