

**ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО
СТРЕТЧИНГА И
ГИМНАСТИЧЕСКИХ МЯЧЕЙ-
ФИТБОЛОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОУ
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

*Презентацию выполнила инструктор по
физическому воспитанию МБДОУ №21 «Рябинка» г.
Мытищи Филатова Ольга Владимировна*

СТРЕТЧИНГ-ЭТО

- *Комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий*

ИГРОВОЙ

СТРЕТЧИНГ-ЭТО:

- Специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Упражнения стретчинга носят имитационный характер
- Выполняются по ходу сюжетно- ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, что бы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач

**ПРИМЕР СЮЖЕТНО-
ИГРОВОГО
КОМПЛЕКСА
СТРЕТЧИНГА**

«В лес пришла весна!»

«СОЛНЫШКО



- Ярко светит
солнышко*
- Солнышко смеется*
- А под этим
солнышком*
- Весело живет*
- Радует*
- солнышко*
- Наша детвора*
- Ты свети нам,
солнышко*
- Всем свети всегда!*



«Дереvence»

- Тянутся к солнышку
- И сосны и осинки
- Тянутся к солнышку
- И липы, и рябинки



«Жучок»

- Этот
маленький
жучок
- По траве
гуляет
- Листик
сладенький
найдет
- И его кусает



«Паучок»

- Живет в паутине
- Мохнатый паук
- Не ведая сна и покоя
- Он ловит комариков, мошек и мух
- Он очень голодный весной!



Лисичка

- Рыжая хозяйка
- По лесу гуляла
- Хитрая плутовка
- Рыжая головка
- Хвост пушистый-
краса
- Патрикеевна-
лиса!



«Волк»

- Шел по лесу серый волк
- Страшный волк, серый бок
- Спрятался он за кустами
- Грозно щелкает зубами
- Волк зимой холодной
- Был всегда голодный!



«Бабочка»

- Бабочка
проснулась
- К солнцу
потянулась
- Легкая, воздушная
- Ветерку
послушная!



- Крылья
расправляет
- Взад- вперед
летает
- Крылышками
машет
- Над цветами
пляшет!



«Цветок»

- Подул весенний ветерок
- Раскрыл он нежные цветочки
- Цветочки ото сна проснулись
- И прямо к солнцу потянулись
- Распустились ландыши
- Фиалки и подснежники
- Поют цветочки песенку
- Веселую и нежную



«Цапля»

- На одной ноге стои
- В воду пристально
глядит
- Тычет клювом наугад
- Ищет в речке
лягушат
- На носу повисла
капля
- Узнаете? Это- цапля!



Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Занятия на фитболах могут включать в себя следующие формы:

- Фитбол- гимнастика
- Фитбол-ритмика
- Фитбол-сказки и др.

Примеры игровых упражнений футбол- гимнастики

Фрагменты открытого занятия
«Прогулка в волшебный зимний
лес»

«Елочка»

- Маленькая елочка
- Росла без печали
- Буйны ветры елочку
- Ласково качали
- Закружили елочку
- Зимние метели
- Каждую иголочку
- В серебро одели



- *Возле елочки зеленой*
- *Скачут, каркают вороны*
- *Кар-Кар, Кар-Кар*
- *Из-за корочки подрались*
- *Во все горло разорались*
- *Кар-Кар, Кар-Кар*

«ВОРОНЫ»



«ВЕТЕР»

- Ветер дует нам в лицо
- Закачалось деревцо
- Ветер тише, тише, тише
- Деревце все выше, выше



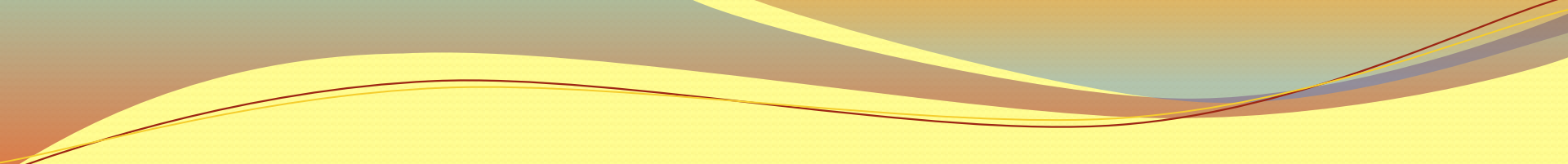
«ЗАЙЧИК»

- Скачет зайчик по опушке
- Он живой, он не игрушка
- Дайте зайке лист капустный
- Самый лакомый и вкусный!



Упражнения игрового стретчинга и упражнения на фитболах можно использовать:

- На классических занятиях по физической культуре в качестве игровых заданий или в виде сюжетно-игровых комплексов в заключительной части занятия
- В рамках кружковой работы
- На занятиях по танцевальной ритмике (например в качестве упражнений на растяжку в партере)



**Желаю всем творческих
успехов и хорошего
настроения!**