

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

## «ВЕТЕР»



## «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!**