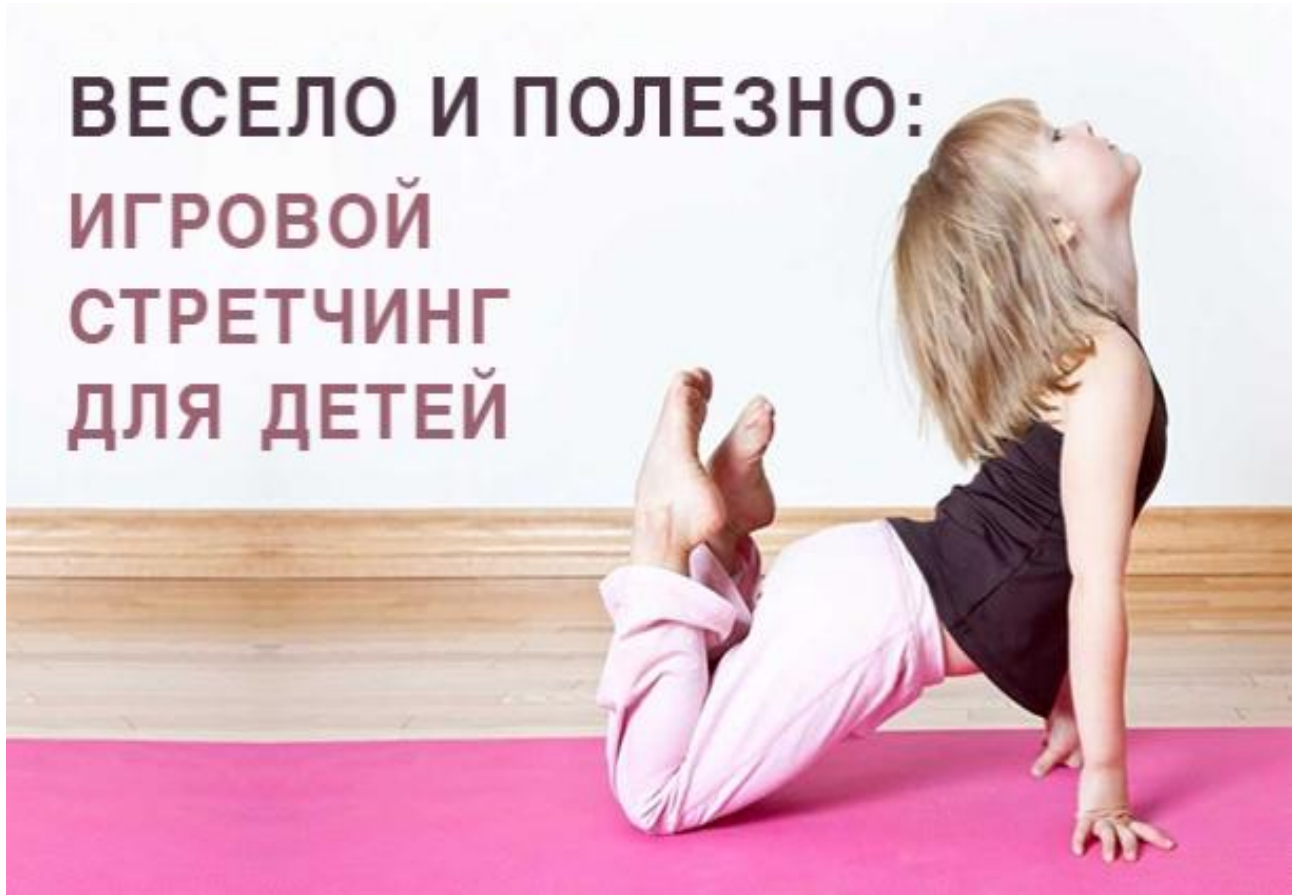


**ВЕСЕЛО И ПОЛЕЗНО:  
ИГРОВОЙ  
СТРЕТЧИНГ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ**



Щербакова Ольга Владимировна  
педагог дополнительного образования  
МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №7»

## ЧТО ТАКОЕ ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ?

- *это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.*
- *Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.*

# *Значение стретчинга*

**“ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ПОЗВОНОЧНИК  
ГИБКИЙ — ЧЕЛОВЕК МОЛОД, НО КАК  
ТОЛЬКО ИСЧЕЗНЕТ ГИБКОСТЬ — ЧЕЛОВЕК  
СТАРЕЕТ” (Индийские йоги)**



Наша гибкость означает наличие свободы движений, а движение – это жизнь!

**Занятие стретчингом** – это хорошая осанка, снижение травматизма, подвижность и гибкость тела, бодрый дух и отличное настроение.

**Игровой стретчинг** – это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников.



- **ЦЕЛЬ:** укрепление и сохранение физического, психического здоровья и гармоничное развитие ребенка.

### **ЗАДАЧИ:**

- обучение различным видам иммитационных движений игрового стретчинга;
- развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, гибкости, выносливости;
- укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма;
- развитие психических качеств: внимания, памяти, воображения, умственных способностей;
- воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.

## РЕЗУЛЬТАТЫ:

➤ развитие гибкости;

➤ развитие опорно-двигательного аппарата: профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;

➤ совершенствование психомоторных способностей детей, психоэнергетической саморегуляции;

➤ развитие творческого мышления, двигательной памяти, быстроты реакции, внимания.



# *СТРЕТЧИНГ ДЛЯ ДЕТЕЙ*

Игра - ведущий вид деятельности дошкольника.

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



# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ.

- Наглядность
- Доступность
- Систематичность
- Закрепление навыков
- Индивидуально-дифференцированный подход
- Сознательность





## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СТРЕТЧИНГА

- Все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц.
- Упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается.
- Дыхание должно быть ровным, задерживать дыхание не надо.
- Занятия - регулярные, не менее двух раз в неделю.

## МЕТОДИКА ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА НАПРАВЛЕНА:

- ✘ На снятие у детей комплексов, связанных с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.*
- ✘ На профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки.*
- ✘ На развитие эластичности мышц, координации движений, воспитание выносливости и старательности.*

## ВИДЫ СТРЕТЧИНГА

- Баллистический
- Медленный
- Статический
- Пассивный
- Динамический

# КАК ПРОХОДЯТ ЗАНЯТИЯ

## ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА ДЛЯ ДЕТЕЙ

- ✘ Заниматься игровым стретчингом можно уже с детьми с 3-4-х лет, но лучше со старшего возраста, с 5-6 лет. Главное в этом плане, не объем выполненных упражнений в одно занятие, а их постоянство – это даст более высокие результаты.*
- ✘ Каждое занятие проходит с разыгрыванием сказки или сюжета под музыку*

*и структура такого занятия выглядит следующим образом*



# *СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ*

**1 ЧАСТЬ  
ВВОДНАЯ**

**2 ЧАСТЬ  
ОСНОВНАЯ**

**3 ЧАСТЬ  
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ**



## *ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.*

*Выполняется музыкальная разминка, задача которой подготовить детский организм к дальнейшим нагрузкам: к более сложным и интенсивным упражнениям игрового стретчинга.*



## ***ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.***

**Дети знакомятся с новыми движениями, учатся их выполнять, а также закрепляют ранее изученные. Именно на этом этапе идет включение упражнений стретчинга, направленных на развитие и укрепление физических данных детей. Все движения должны быть переплетены с сюжетом сказки или игры, которая специально подбирается под тему занятия и постепенно рассказывается в его процессе. В конце основной части дети играют в подвижную игру, цель которой – развитие двигательной активности и коммуникативных качеств.**

## *ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.*

*Проводится дыхательная гимнастика, игра на расслабление или релаксация.*

*Здесь важно привести организм детей в спокойное состояние.*





# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА В РАБОТЕ:

- С детьми;
- С родителями;
- С педагогами



# ПРИМЕРЫ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

## ○ «Птица»

Растягивание мышц спины и ног.



○ «Кошка»

Избавляет от скованности позвоночника и его деформации.



○ «Веточка»

Улучшает гибкость позвоночника ,способствует увеличению роста.



○ «Рыбка»

Улучшает нервную проводимость, мозговую деятельность.



○ «Бабочка»

*Способствует усилению внутриполостного давления, а значит, воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого идет стимуляция действий подкожных нервов.*



## ✘ «Змея»

*Это упражнение стретчинга направлено на растяжку прямых мышц брюшного пресса, способствует повышению внутриполостного давления, в результате чего, повышается приток крови. Это дает возможность в наибольшей степени обогатить все органы питательными веществами и кислородом.*



○ «Велосипед»

*Очищаются и восстанавливаются органы  
пищеварения.*





# Спасибо за внимание!!!

