

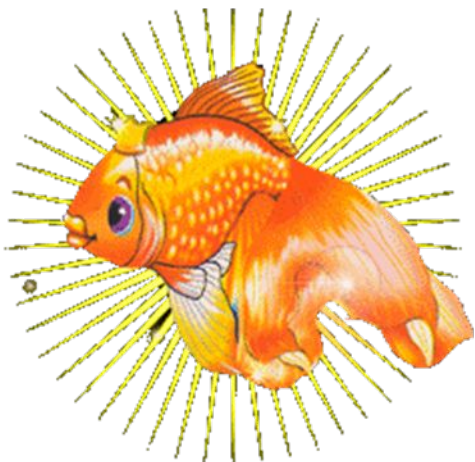
АОУ детский сад №2 «Золотая рыбка»  
г. Долгопрудный

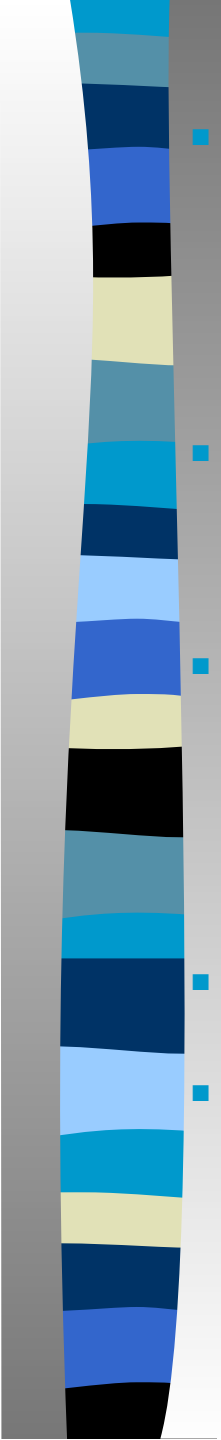
Из обмена опытом (самообразование):

**«Игровой стретчинг в ДОУ»**

Подготовила: инструктор по физкультуре  
**Хайруллина А.А**

апрель 2016





■ Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Уже среди воспитанников детских садов многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения опорно — двигательного аппарата. В настоящее время появилось много разных форм физкультурно-оздоровительной работы. Но мое внимание привлекла методика игрового стретчинга.

■ **Стретчинг** — это система статических растяжек. Любое движение нашего тела — это растяжка: глубокий вдох, улыбка наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела — это наша молодость, а молодость и здоровье необходимо беречь с детства.

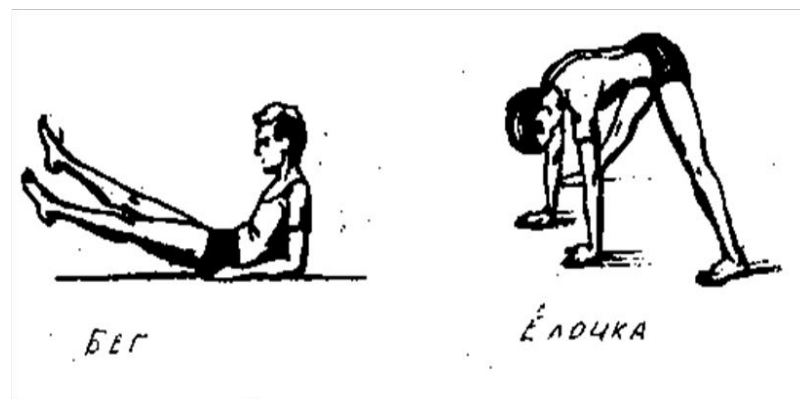
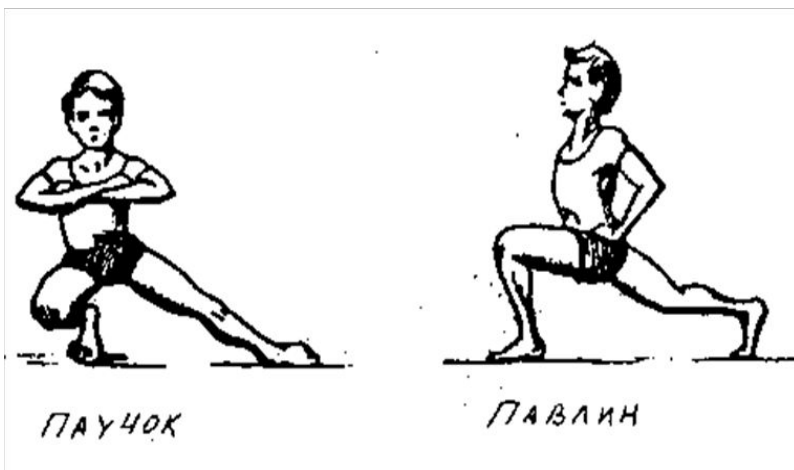
■ Упражнения появились на базе упражнений лечебной физкультуры. Эти упражнения доступны всем. Для их выполнения не требуется спортивных тренажеров. Их можно выполнять в группе и дома. Предлагаю вашему вниманию несколько упражнений игрового стретчинга, это и физические занятия, и игра, где дети через образ выполняют упражнения и открывают для себя интересный мир движения.

■ Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т. к. человеческое тело само себе тренер.

■ У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Попробуйте выполнить несколько упражнений со своим ребенком дома, и вы поймете, как с помощью игрового стрейтчинга можно сделать ребенка более подвижным и более открытым для общения с вами.

**Игровой стретчинг** - это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов. Эффективность раздражительных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.



**«Дуб»**



**«Ракета»**



**«Пушка»**



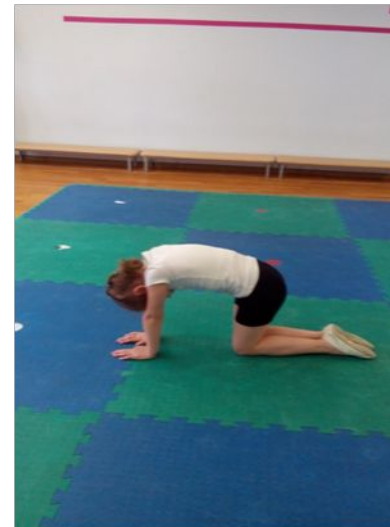
**«Самолет»**



**«Самолет взлетает»**



## «Кошка»



## «Волк»



**«Поза воина»**



**«Флюгер»**



**«Тростинка»**



**« «Месяц»**



**«Стрекоза»**



**«Муравей»**



**«Орешек»**



**«Змея»**



**«Кобра»**



**«Горка»**



«Столбик»



«Зернышко»



«Рыбка» или «Корзинка»



«Слон»



«Лодочка»



«Рак»





**«Вафелька»**



**«Пирожок»**



**«Бег»**



**«Луна»**



**«Цветок»**





# СПАСИБО ЗА

