

**Волшебная сила растяжки  
детей дошкольного возраста  
(игровой стретчинг)**

**Инструктор по физ.  
воспитанию**

**Ахматова Ю.А.**



«Растяжка сопутствует нам всю жизнь,  
Рождение – это растяжка.  
Глубокий вдох,  
улыбка, любое движение тела –  
растяжка.

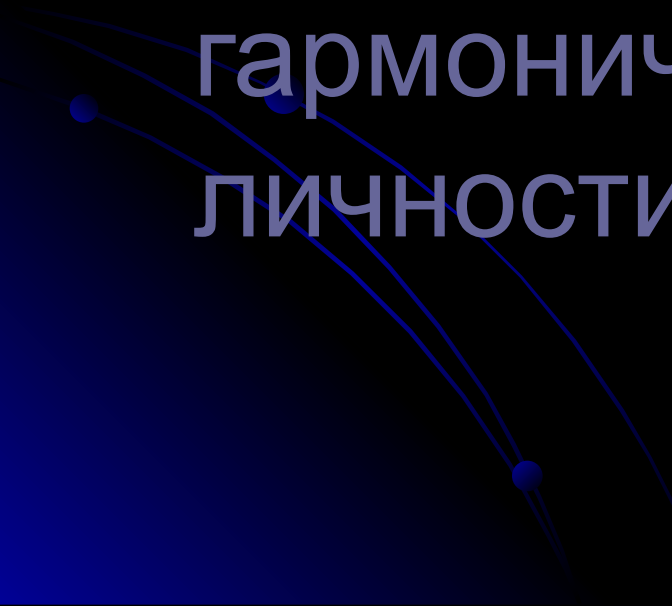
Растяжка – это гибкость, гибкость – это  
молодость, молодость – это здоровье,  
активность, хорошее настроение,  
раскрепощенность, уверенность в себе.»

Е. И. Зуев



## Цель:

Способствовать укреплению  
физического и психического  
здоровья детей и  
гармоничного развития  
личности каждого ребенка



## Задачи :

1.Оздоровление организма:

а) укрепление и растяжение мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника детей и формирование правильной осанки;

б) профилактика плоскостопия;

в) активизация работы глубоких мышц, нормализуя и усиливая защитные функции организма у детей.

2. Развитие двигательных качеств и способностей у детей ( сила, выносливость, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность и выразительность, координация движений, ориентировка в пространстве, функция равновесия).

3. Овладение детьми навыками совершенного управления своим телом, культуры движений под музыку, пластики жеста.

4. Развитие пространственно-образного мышления, высвобождение скрытых творческих возможностей подсознания у детей.

5. Воспитание уважения друг к другу, умение согласовывать свои движения с движениями других детей, настойчивости, активности и самостоятельности.

6. Формирование у детей интереса к занятиям и привычки к здоровому образу жизни.

# Организация проведения занятий игрового стретчинга (по А. И. Константинова)

Упражнениями стретчинга можно заниматься индивидуально или в группе.

При групповых занятиях учитываются возрастные особенности детей. В каждой группе занимается не более 15 детей.

• Время проведения одного занятия составляет: в младшей группе – от 15-25 минут; в средней группе – от 20-30 минут; в старшем дошкольном возрасте – от 25-35 минут

Занятия игрового стретчинга состоят из трех частей, сочетающие динамические и статические формы работы мышц под музыкальное сопровождение

Вводная часть:

- Танцевальные упражнения.
- Упражнения на внимание и координацию движений



## Основная часть.

На каждом занятии с детьми проводится новая сюжетно-ролевая игра в виде: Сказочных путешествий ( в зоопарк, в лес, в джунгли, на необитаемый остров, в морское царство, на Луну и т. д.) Фантазий, когда дети сами придумывают встречи с животными, насекомыми, людьми и т. д. По заранее подготовленному на основе сказки сценарию ( дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказок)

Каждое занятие для детей - это новая  
игра и сюжет;

Обучение новым упражнениям и  
закрепление старых;

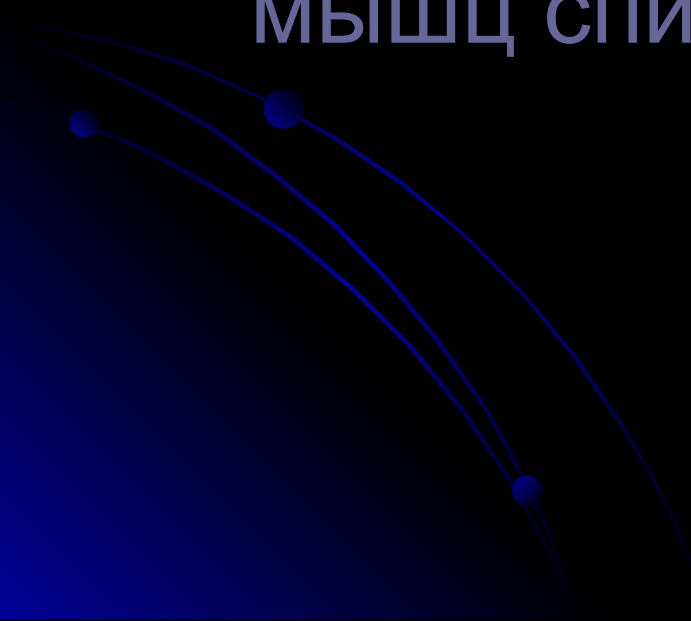
9-10 упражнений в чередовании на  
различные группы мышц.



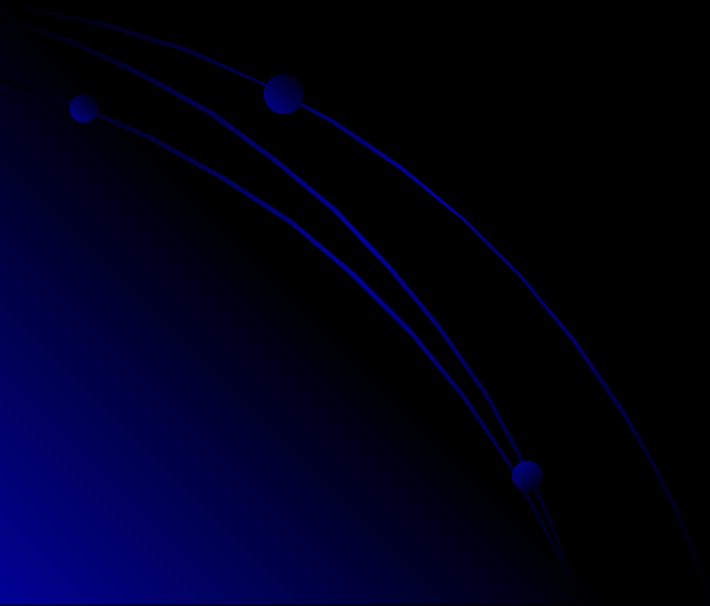
2-3 упражнения для мышц живота  
путем прогиба назад;

2-3 упражнения для мышц спины  
путем наклона вперед;

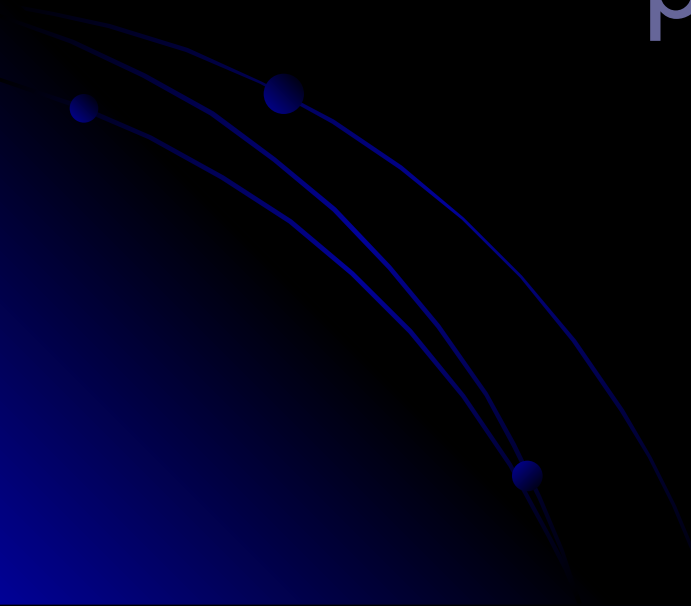
2-3 упражнения для укрепления  
мышц спины и тазового пояса;



1-2 упражнения для укрепления  
мышц ног;  
1-2 упражнения для развития  
стоп;



1 упражнение для развития  
плечевого пояса или на  
равновесие;



## Заключительная часть –

постепенный переход  
организма ребенка к другим  
видам деятельности.

Игровые танцы под знакомую

детям музыку;

Танцевальные игры

Подведение итогов занятия

# Основные принципы занятий игрового стретчинга

## 1. Наглядность.

Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений

## 2. Доступность.

Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка

## 3. Системность.

Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения

#### 4. Закрепление навыков.

Многократное выполнение упражнений.  
Умение выполнять их самостоятельно,  
вне занятий

#### 5. Индивидуальный подход.

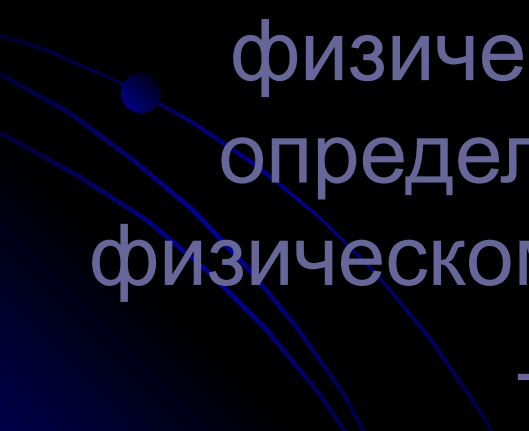
Учет особенностей возраста,  
особенностей каждого ребенка.  
Воспитание интереса к занятиям,  
активности ребенка

#### 6. Сознательность.

Понимание пользы упражнений,  
потребность их выполнения в домашних  
условиях



Эффективность занятий игрового стретчинга определяется показателем общего состояния ребенка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы. Величина физической нагрузки каждого ребенка определяется врачом, а уровень физической подготовленности определяется инструктором по физическому воспитанию с помощью тестов-заданий.



Спасибо за внимание!

