

**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.

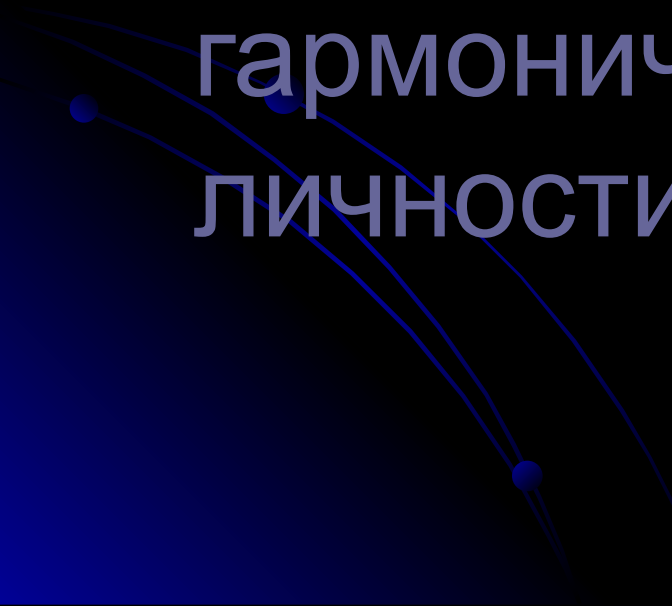
Растяжка – это гибкость, гибкость – это
молодость, молодость – это здоровье,
активность, хорошее настроение,
раскрепощенность, уверенность в себе.»

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;

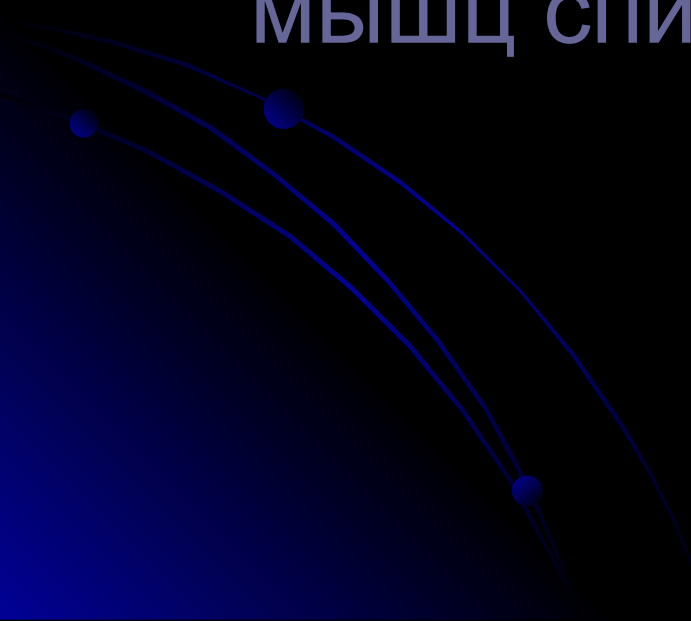
9-10 упражнений в чередовании на
различные группы мышц.



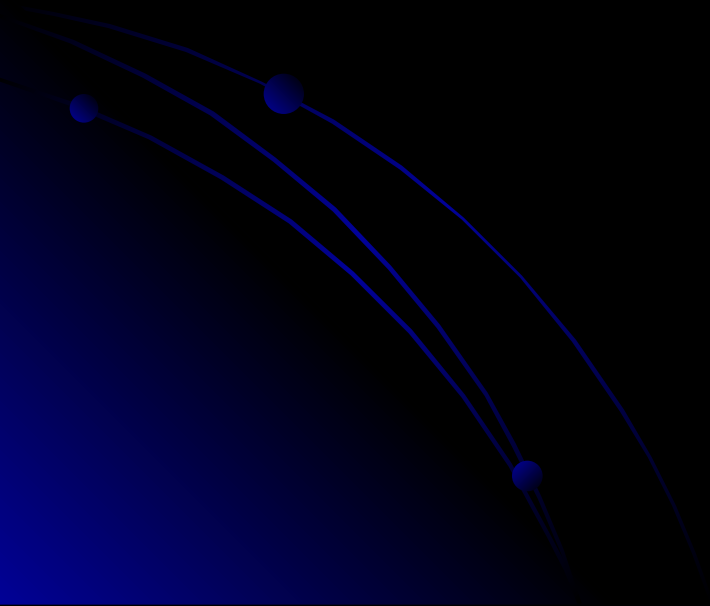
2-3 упражнения для мышц живота
путем прогиба назад;

2-3 упражнения для мышц спины
путем наклона вперед;

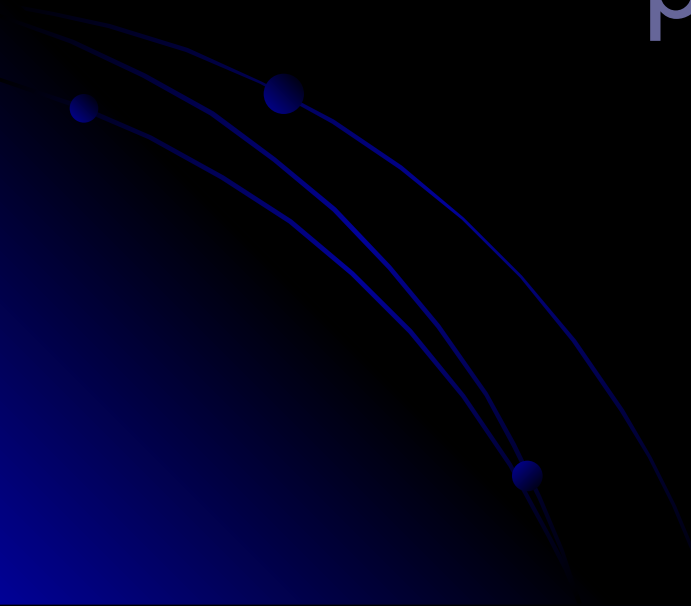
2-3 упражнения для укрепления
мышц спины и тазового пояса;



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

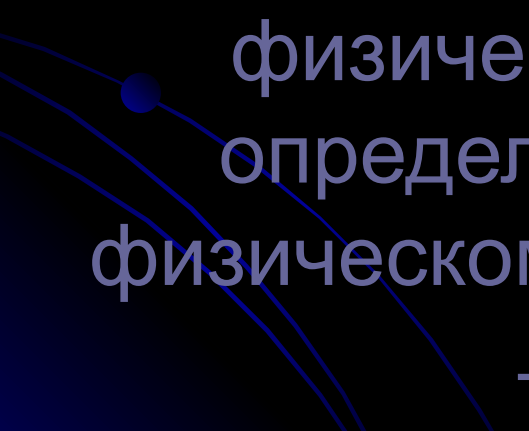
5. Индивидуальный подход.

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!

