


*Бурочкина Кристина Юрьевна  
Инструктор  
по физической культуре  
МАДОУ №206  
г. Хабаровск*

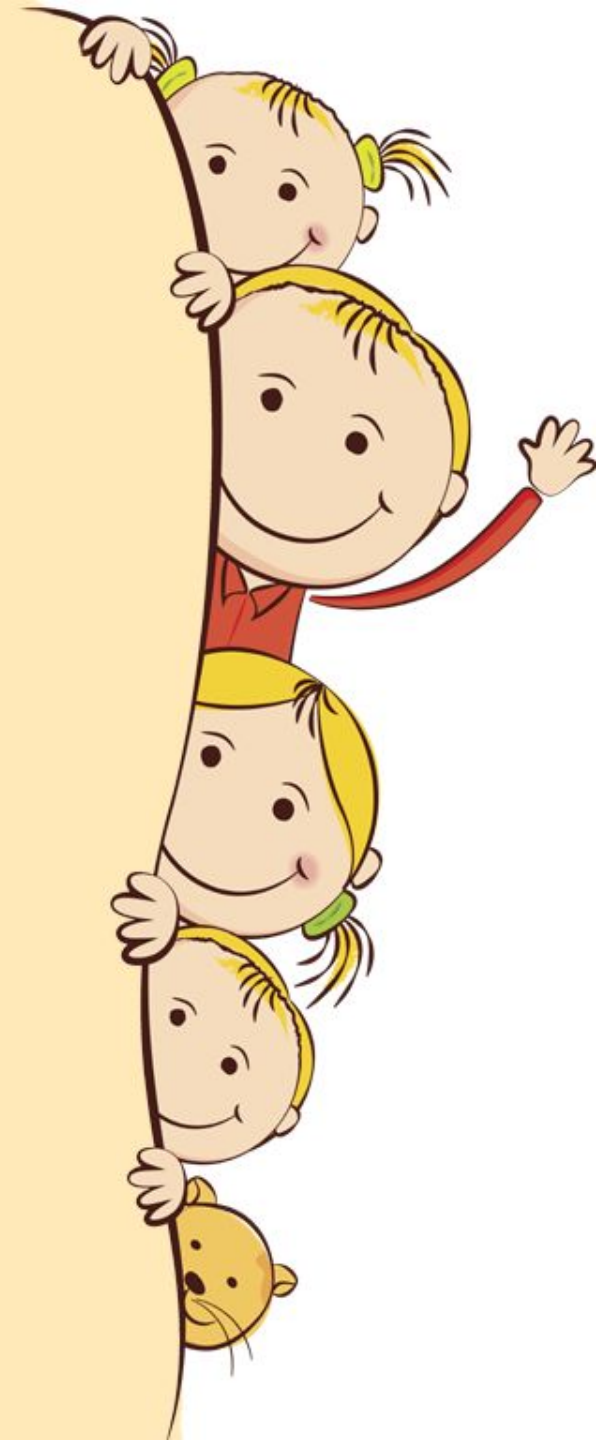


***Игровой  
стретчинг***



Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников — одна из важнейших в жизни современного общества. Как добиться того, чтобы ребенок был здоров, что нужно делать для этого, какие меры принять?

Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемым в ДООУ, нацеливают педагогов на формирование широкой двигательной культуры дошкольников, использование на физкультурных занятиях и в повседневной жизни разнообразных форм здоровьесберегающих технологий.





Стретчинг — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий.



# *Игровой стретчинг:*

*Улучшает настроение*

*Поднимает самооценку;*

*Создает ощущение комфорта и спокойствия в целом;*

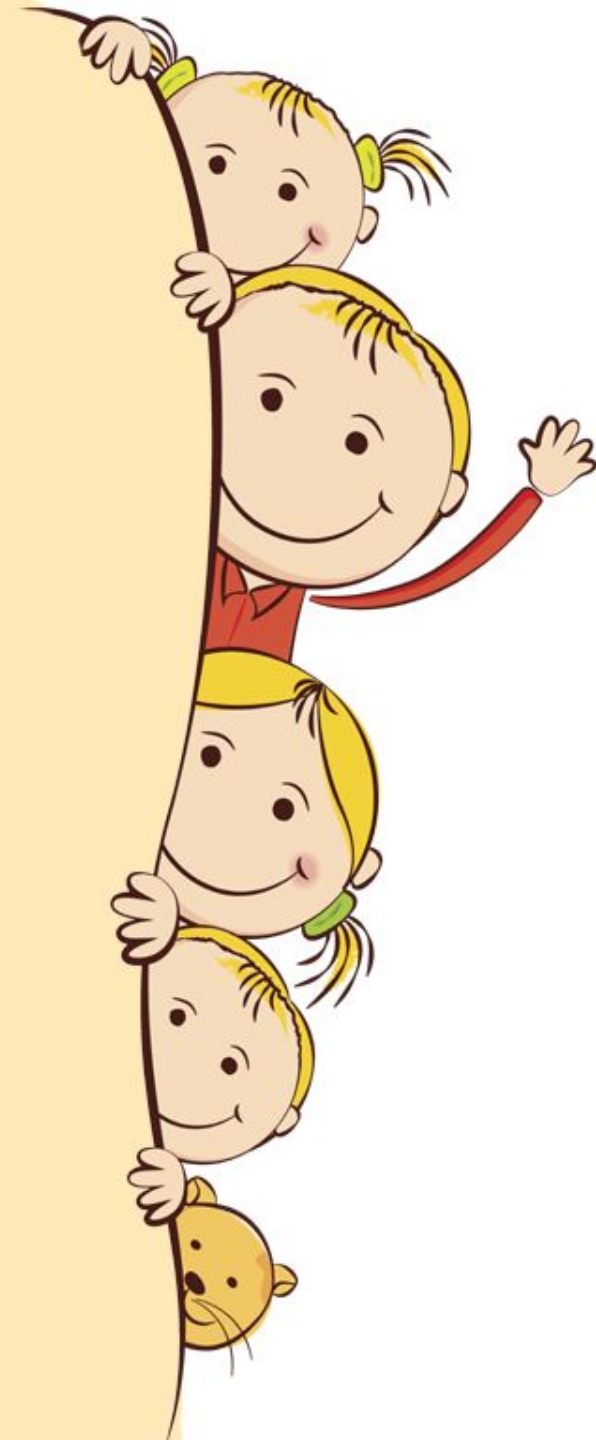
*Повышает общую двигательную активность;*

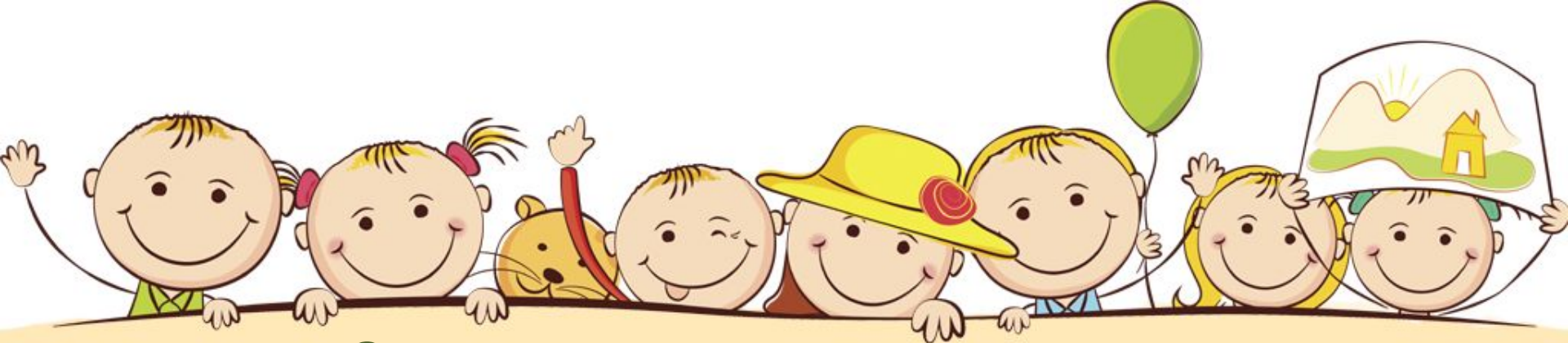
*Обеспечивает красивую осанку;*

*Развивает чувство ритма;*

*Укрепляет мышцы;*

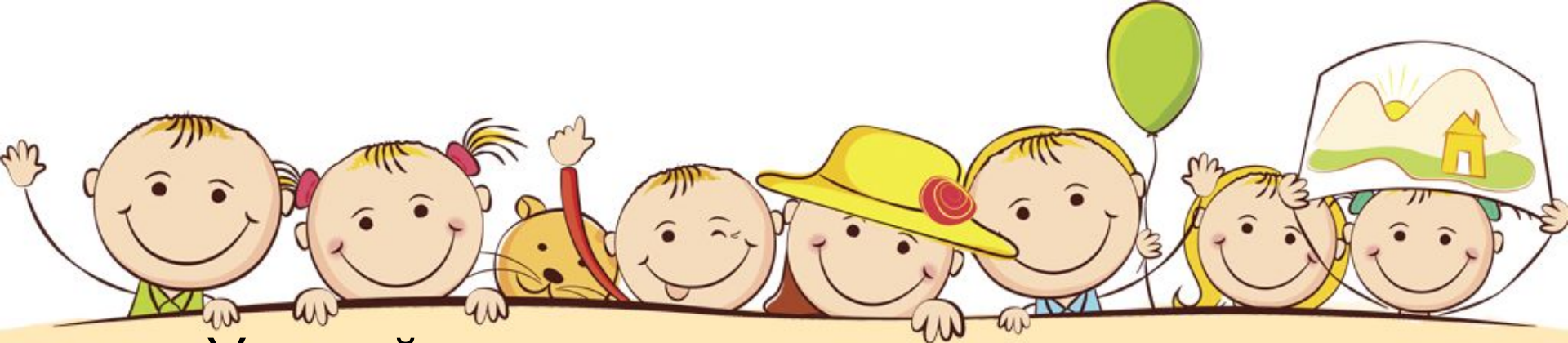
*Снимает закомплексованность;*



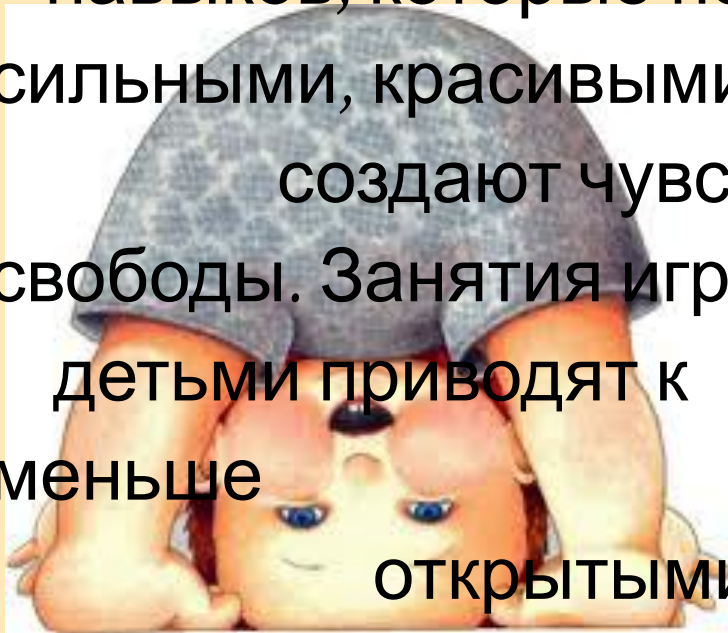


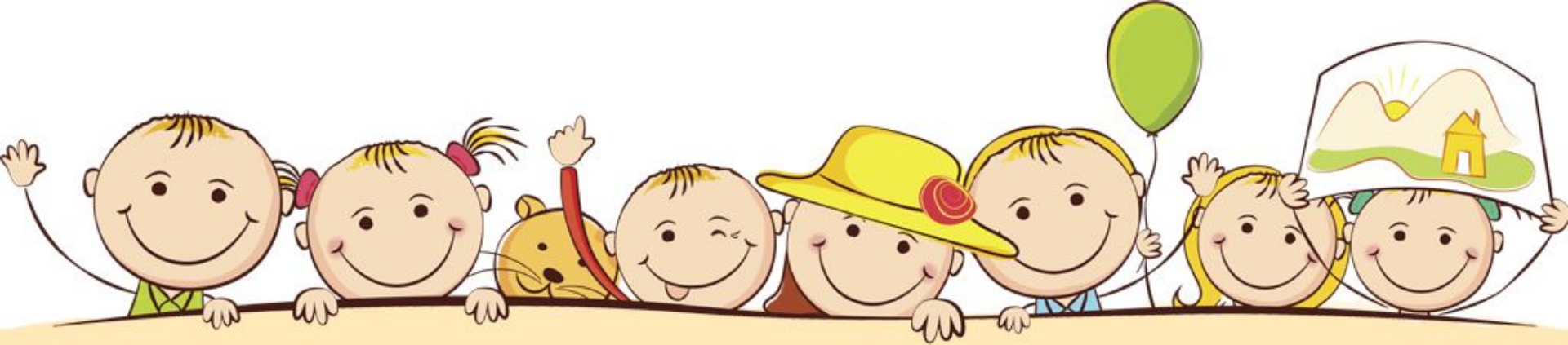
Занятия проводятся в виде  
*сюжетно-ролевой или тематической игры*





У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Они приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы. Занятия игровым стретчингом с детьми приводят к тому, что они гораздо меньше болят, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой.





*Спасибо*

*за*

*внимание!*