



Презентация

# ИГРОВОЙ СТРЕЧИНГ

## В ТЕАТРАЛИЗОВАННЫХ ЭТЮДАХ



подготовила воспитатель МБДОУ № 52  
Осетрова Г.Г.

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. В настоящее время разработано много интересных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы и здоровьесберегающих технологий. Мое внимание привлекла методика игрового стретчинга, которую

использую в своей работе с детьми.

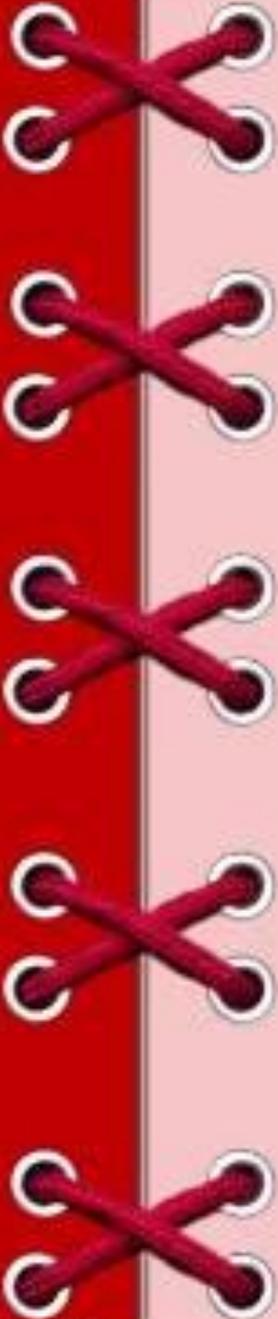
**Стретчинг** – это оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм (Методика игрового стретчинга Назаровой А.Г.

кандидат педагогических наук, ведущий педагог С-П Института валеологии, член Союза педагогов России и т.д).

**Стретчинг** - это упражнения с помощью которых можно легко и эффективно развивать подвижность мышц тела, суставов, не опасаясь переломов. Иными словами, это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы.

Корень **stretch** означает – «растяжка», т.е. держание мышцы в состоянии растяжения, в течении от 5 до 30 секунд.

**Игровой стретчинг** – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.



## Задачи игрового стретчинга

В ходе проведения занятия решаются задачи по оздоровлению :

Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.

Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

И что очень важно – создаются условия для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении, т.к. «Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное психическое и социальное благополучие» - **Устав Всемирной Организации Здравоохранения**

## Занятия игровым стретчингом

Для их выполнения не требуется больших залов, материальных затрат, спортивных снарядов. Их можно выполнять в дошкольном учреждении и дома, в группах и индивидуально. В отличие от занятий, и.с. не имеет четкой структуры, конкретного программного содержания и не ограничен по времени, т.е. организуется в утренние или вечерние часы, может проводиться в свободной форме, в перерывах между занятиями (5-6мин) или в форме кружковой работы.

Методика игрового стретчинга не имеет возрастных ограничений, можно начинать заниматься с детьми 3- 4-х летнего возраста.



## **Основными принципами организации занятий являются:**

- 1 Наглядность – Показ упражнений воспитателем.
- 2 Доступность – необходимо учитывать степень подготовленности детей.
- 3 Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- 4 Чередование статичных и динамичных упр
- 5 Сознательность – Понимание выполнения упражнения.

Все упражнения на занятиях в нашей группе представляют собой имитацию движений различных сказочных героев, птиц, зверей и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры под музыку, например вальс «В мире животных» или под рассказ воспитателя. Разнообразие и частая смена движений дает равномерную физическую нагрузку на все группы мышц.





Но самым главным элементом для детей в и.с. является сказка. Именно сказка позволяет проводить занятия в увлекательной и задорной форме. Поэтому очень важно к каждому занятию найти или придумать сказку, чтобы упражнения для детей имели наибольшую эффективность. Сказка обязательно должна содержать сюжет, на основе которого дети могли бы выполнять различные движения. Для игрового стретчинга подходят как придуманные воспитателем сказки, так и общеизвестные, например, «Репка», «Колобок», «Айболит»(отрывок).

Воспитатель рассказывает сказку «Про котенка» и одновременно с детьми разыгрывает ее.

Как-то около базара, мама сына потеряла-  
Не барашка, не козленка, а пушистого котенка  
**«кошечка»**



-Ко-ко-ко,-сказала квочка.- Хочешь быть моим сыночком?  
Будем зернышки клевать, занавески вышивать.

**«ЯИЧКО»**

А котенок ей в ответ: «мяу,мяу, нет, нет,нет!»



Может быть,-спросила мышка,-станешь ты моим сынишкой?  
Будем вместе норки рыть, на обед кисель варить.

**«горка»**

А котенок ей в ответ:

Мяу,мяу, нет,нет,нет!



Машет крылышками утка:-Стань моим сынком , малютка.  
Будем плавать мы в реке, будем крякать в тростнике.  
«озеро»

А ко тенок ей в ответ: - мяу, мяу, нет, нет, нет!



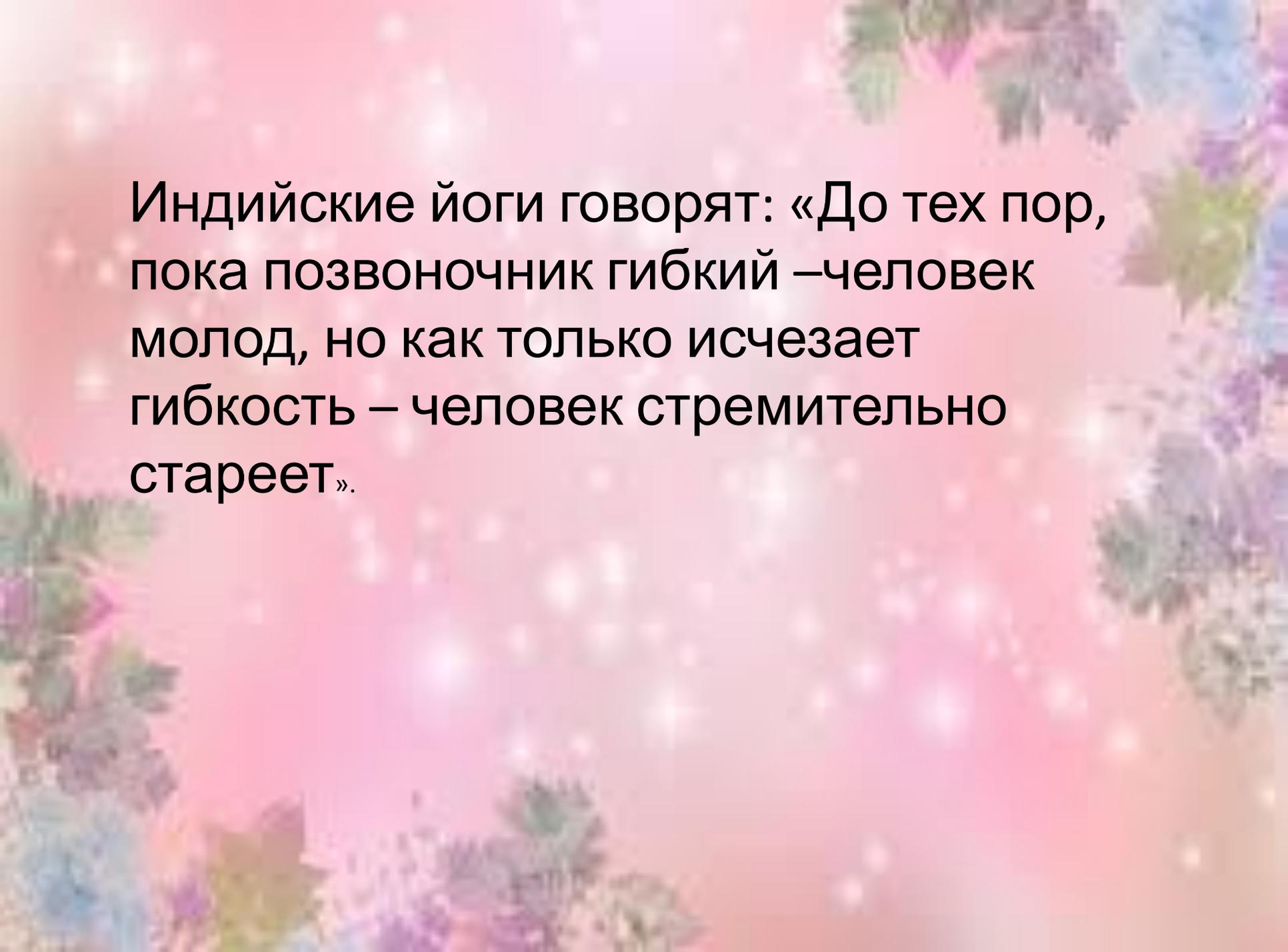
Отыскала сына кошка, язычком умыла крошку.

**«радость»**

-Ты устал, поспи, родной,

Мама хватит и одной.





Индийские йоги говорят: «До тех пор, пока позвоночник гибкий – человек молод, но как только исчезает гибкость – человек стремительно стареет».