



**Игровой  
стретчинг  
для  
дошкольников**

Вполнил воспитатель  
Решетова С.С.

**Игра — ведущий вид деятельности  
дошкольника.**

*Игра всегда является для детей любимым занятием, и с ее помощью можно было увлечь ребят в любой вид занятий.*

*Поэтому игровая деятельность прослеживается буквально во всех сферах обучения и развития ребенка. Затронула она также и оздоровительную систему. К ценным методикам, которые направлены на борьбу с различными детскими недугами и их профилактику, относится игровой стретчинг.*



Игровой стретчинг –  
оздоровительная методика,  
основанная на естественных  
растяжках, направленных на  
укрепление позвоночника и  
профилактику плоскостопия. Это  
творческая деятельность, при  
ко



## Задачи игрового стретчинга:

1. *Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;*
2. *Развитие двигательной активности детей средствами здоровьесберегающих технологий;*
3. *Развитие опорно-двигательного аппарата*
4. *Развитие творческих способностей*
  - *развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширить кругозор;*
  - *воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях*
  - *развивать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.*
5. *Приобщение детей к здоровому образу жизни.*



## Как проходят занятия игрового стретчинга с детьми?

*Заниматься игровым стретчингом можно уже с детьми с 3-4-х лет. Главное в этом плане, не объем выполненных упражнений в одно занятие, а их постоянство – это даст более высокие результаты.*

*Каждое занятие проходит с разыгрыванием сказки под ритмичную музыку. Вся игра разбивается на несколько фрагментов, и структура такого занятия выглядит следующим образом:*



# Этапы

*Вводный этап. Выполняется музыкальная разминка, задача которой подготовить детский организм к дальнейшим нагрузкам: к более сложным и интенсивным упражнениям*

д ст.



# Основной этап

## Примеры игрового стретчинга «Ходьба»

*Такое упражнение стретчинг делает суставы ног более подвижными, оно эффективно в плане профилактики развития плоскостопия, а также улучшает осанку.*



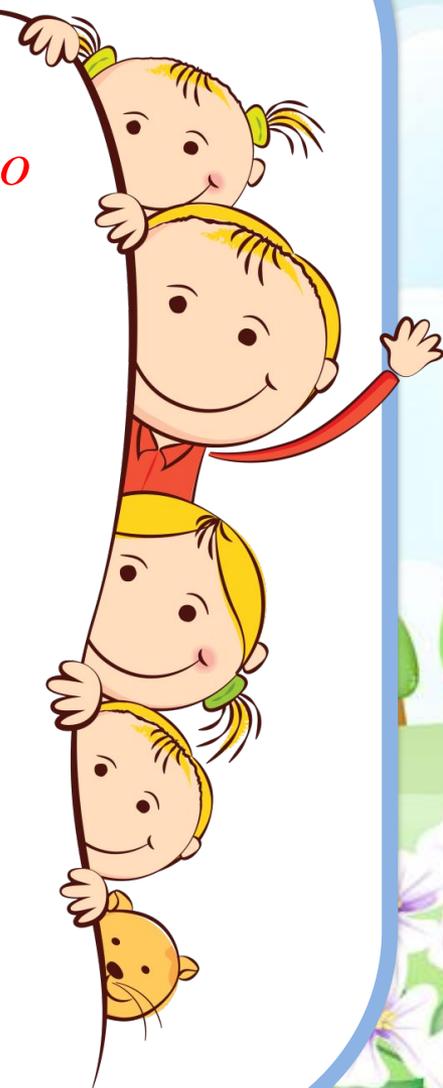
## «Бабочка»

Способствует усилению внутриполостному давлению, а значит, воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого идет стимуляция действий



## «Змея»

*Это упражнение стретчинга направлено на растяжку прямых мышц брюшного пресса, способствует повышению внутриполостного давления, в результате чего, повышается приток крови. Это дает возможность в наибольшей степени обогатить все органы питательными веществами и кислородом.*



# Завершающий этап

*Проводится специальная игра для восстановления дыхания, например, пальчиковая гимнастика или игра на внимание. Здесь важно привести организм детей в спокойное состояние.*



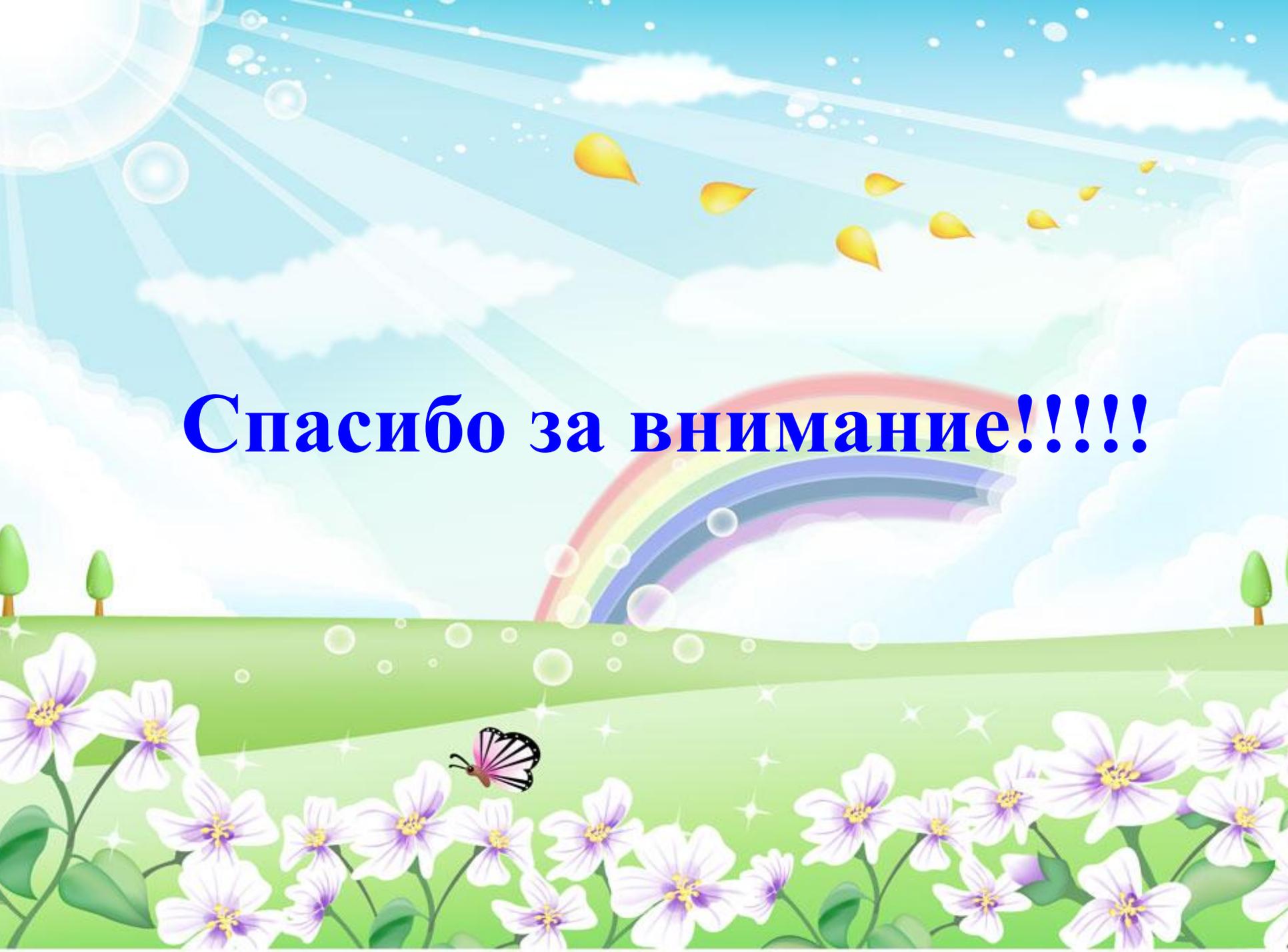
*Все занятия и физические упражнения стретчинга проводятся в интересной, театральной форме. Перевоплощение в любимых сказочных и мультипликационных героев в процессе занятий еще больше заинтересовывают детей в выполнении нужных движений. Делаются они без какого-либо вмешательства со стороны, а их медленный темп дает возможность ребенку прочувствовать все свое тело, при этом сохраняется максимальная безопасность для здоровья.*



# Мастер-класс для родителей.

## Игровой стретчинг «Просто так»



A vibrant, colorful illustration of a sunny day. The sky is a bright blue with soft white clouds. Sunbeams radiate from the top left corner. Several yellow leaves are falling from the sky. A large, multi-colored rainbow arches across the middle of the sky. In the foreground, there is a green rolling hill with a field of purple and white flowers. A small black and white butterfly is flying over the flowers. The overall scene is bright and cheerful.

**Спасибо за внимание!!!!**