

МБДОУ «ЦРР – детский сад № 11 «Рябинушка»

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ.

**Составитель: В.И.Петракова,
инструктор по физической культуре.**

Заринск 2015

***Это специально
подобранные упражнения
на растяжку мышц,
проводимые с детьми в
игровой форме.***

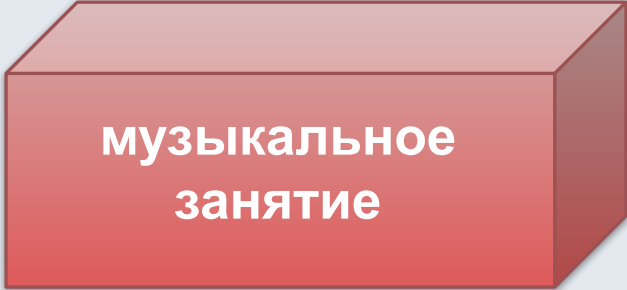
**Что такое игровой
стретчинг?**

- Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости и гибкости.
- Развитие психических качеств: внимания, воображения, умственных способностей.
- Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
- Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей и творчества в движении.

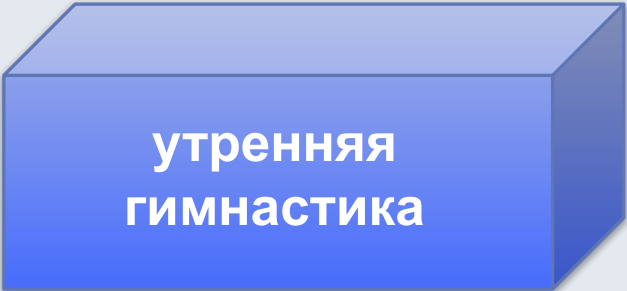
Задачи игрового стретчинга



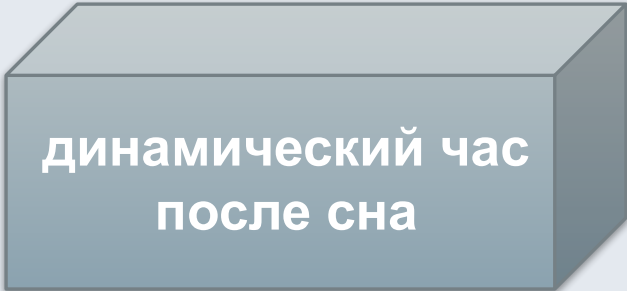
физкультурное
занятие



музыкальное
занятие



утренняя
гимнастика



динамический час
после сна

Организованные формы
работы с детьми для
игрового стретчинга

Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка

Суть игрового стретчинга



«Солнышко»



«Самолёт»



«Дерево»



«Лодочка»



«Снеговик»

Эффективность образно – подражательных упражнений стретчинга

Разнообразиие видов движений

Частая смена двигательных действий

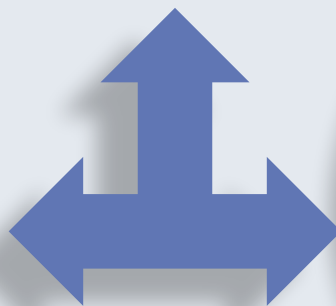
Упражнения, охватывающие все группы мышц

Различные исходные положения

Чередование динамических и статических упражнений



5 лет



**Наглядно –
образное
мышление**

**ВВОДНЫЙ
ЭТАП**

**ОСНОВНОЙ
ЭТАП**

**ЗАКЛЮЧИ
ТЕЛЬНЫЙ
ЭТАП**

**Как проходят
занятия игрового
стретчинга**

Сказка – игра
«Утёнок Кряк»
(старшая группа)





«Утенок шагает»

Упражнение делает суставы ног более подвижными, эффективно в плане профилактики развития плоскостопия.



«Бабочка»

Способствует усилению внутриполостного давлению, а значит, воздействует на органы брюшной полости.



«Змея»

**Упражнение направлено на растяжку
прямых мышц брюшного пресса.**

наглядность

доступность

систематичность

повторяемость

осознанность

индивидуальность

**Основные
принципы
игрового
стретчинга**

- разогрев перед упражнениями;
- медленное и плавное выполнение упражнений;
- «правило ровной спины»;
- спокойное дыхание;
- симметричная растяжка для обеих сторон тела;
- передача характерных особенностей образов.

Правила игрового стретчинга

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**
