

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ



Задачи игрового стретчинга

- Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
- Развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
- Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
- Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, и творчества в движении.



Что такое игровой стретчинг?

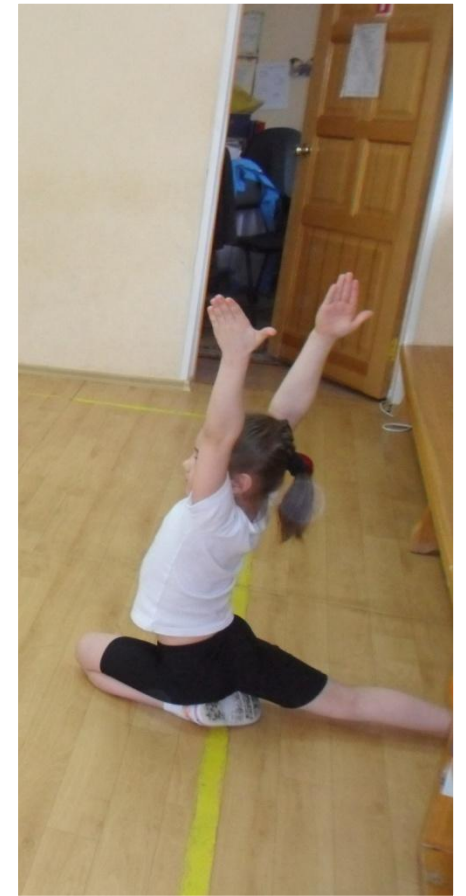
Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, связок, сухожилий, проводимые с детьми в игровой форме.

**«Растяжка - это гибкость,
гибкость – это молодость,
молодость – это здоровье!»**



Значение стретчинга

- Увеличивается подвижность суставов;
- Мышцы становятся более эластичными и гибкими;
- Повышается общая двигательная
- активность;
- Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений;
- Упражнения направлены на формирование правильной осанки.
- Воспитываются выносливость и старательность.



Упражнения стретчинга носят имитационных характер



«Рыбка»



«Звезда»



«Самолёт»

Разогрев мышц, подготовка организма к упражнениям стретчинга



Основная часть. Упражнения игрового стретчинга



Основные виды движений, подвижная игра-составляющие основной части.



Релаксационное упражнение на расслабление всего тела «Снеговик»



Основные принципы организации занятий.

- **Наглядность** - показ физических упражнений, образный рассказ.
- **Доступность** - обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- **Систематичность** - регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- **Закрепление навыков** - многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- **Сознательность** - понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Основные правила стретчинга

- -разогрев перед упражнениями
- - медленное и плавное выполнение упражнений
- -«правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к. сутуженность уменьшает гибкость
- -спокойное дыхание
- - регулярная растяжка симметрично для обеих сторон тела.

Используемая литература:

- Е.В. Сулим «Физкультурные занятия с использованием игрового стретчинга»