



# Использование игрового стретчинга в ДОУ



Воспитатель МБДОУ № 33 Ивсина Т.З.  
г. Армавир, 2015г.



# Задачи стретчинга:

- 1) обучение детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга;
- 2) развитие физических качеств;
- 3) развитие психических качеств;
- 4) воспитание нравственных качеств, коммуникабельности;
- 5) укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма





## Виды стретчинга:

- *Баллистический*
- *Медленный*
- *Статический*
- *Пассивный*
- *Динамический*







## Основные принципы организации занятий стретчингом:

1. Наглядность
2. Доступность
3. Систематичность
4. Закрепление навыков
5. Индивидуально –  
дифференциальный подход
6. Сознательность





# Структура занятия по игровому стретчингу:

1. Подготовительная часть
2. Основная часть
3. Заключительная часть





## Использование игрового стретчинга в работе с детьми:

- ✓ Физкультминутка
- ✓ Совместная деятельность
- ✓ Самостоятельная двигательная деятельность







# упражнение «Бабочка»





# упражнение «Журавлик»







# упражнение «Колечко»





# упражнение «Змейка»





упражнение  
«Потягушечка»

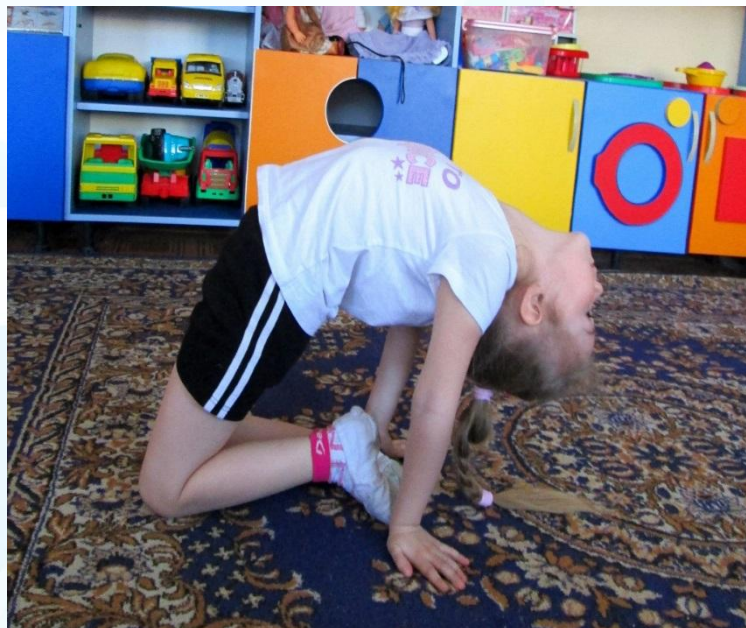
упражнение «Рыбка»







# упражнение «Мостик через реку»





# упражнение «Балерина»

