



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Майский детский сад «Солнышко»
Джанкойский район Республика Крым

Мастер класс

**«Оздоровление детей
дошкольного возраста по методике
игрового стретчинга»**

Воспитатель:
Ерошкина Н.А.

**«Растяжки сопровождают нас всю жизнь.
Рождение – это растяжка. Глубокий вздох,
улыбка, любое движение тела – растяжка.
Растяжки – это гибкость, гибкость – это
молодость, молодость – это здоровье,
активность, хорошее настроение,
уверенность в себе»**

Е. И. Зуев «Волшебная сила растяжки»

Что такое стретчинг?

Стретчинг (англ. Stretching)- это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий.

«Игровой стретчинг»- это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников.





Цель: **Сохранение и укрепление здоровья воспитанников через технологии сохранения и стимулирования здоровья, в частности «игрового стретчинга».**

Задачи:

- ❖ Обучение детей различным видам «игрового стретчинга».
- ❖ Обращать внимание детей на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов.
- ❖ Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости; развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственных способностей.
- ❖ Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
- ❖ Укрепление костно - мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
- ❖ Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.



Основные принципы стретчинга:

- Наглядность;
- Доступность;
- Систематичность;
- Закрепление навыков;
- Индивидуально-дифференцированный подход.

Структура игрового стретчинга

- Вводная часть - дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.



Основная часть – обучение и закрепление упражнений на различные группы мышц.



Заключительная часть- расслабление и релаксация.





Использование игрового стретчинга в работе с детьми:

- Физкультминутки;
- Утренняя гимнастика;
- Гимнастика после дневного сна;
- Физкультурные досуги;
- Праздники.



«Игровой стретчинг» способствует:

- Профилактике плоскостопия;
- Развитию мышечной силы, чувства ритма, координации движений, выносливости;
- Формированию правильной осанки;
- Развитию внимания, памяти, воображения, мышления, творческой и познавательной активности;
- Развитию музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- Снижает эмоционально- психические напряжения.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

