

*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Усть –Тарковский детский сад «Солнышко»*

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ



*Подготовила воспитатель
по физической культуре
Теплюкова Валентина Александровна*



**“ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ПОЗВОНОЧНИК
ГИБКИЙ – ЧЕЛОВЕК МОЛОД, НО КАК
ТОЛЬКО ИСЧЕЗНЕТ ГИБКОСТЬ – ЧЕЛОВЕК
СТАРЕЕТ”**

(Индийские йоги)



ПОНЯТИЕ СТРЕТЧИНГА

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.



СТРЕТЧИНГ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Игра - ведущий вид деятельности дошкольника.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.



Значение стретчинга

- *увеличивается подвижность суставов;*
- *мышцы становятся более эластичными и гибкими;*
- *повышается общая двигательная активность;*
- *упражнения направлены на формирование правильной осанки;*
- *воспитываются выносливость и старательность.*



Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия, индивидуальной работы с детьми. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз





Задачи:



- ***РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ: МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ, ЛОВКОСТИ, ВЫНОСЛИВОСТИ, ГИБКОСТИ.***
- ***РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ: ВНИМАНИЕ, ВООБРАЖЕНИЕ, УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ.***
- ***УКРЕПЛЕНИЕ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ, ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА.***
- ***СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ, РАСКРЕПОЩЁННОСТИ И ТВОРЧЕСТВА В ДВИЖЕНИИ.***



СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ



Вводная часть

Основная часть

Заключительная
часть





1 ЧАСТЬ-ВВОДНАЯ

В первой (вводной) части занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, для координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве ОРУ используются музыкально-ритмические композиции.

Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка. Для этого используются материалы А.И. Бурениной "Ритмическая мозаика", Т.Н.Суворовой «Танцевальная ритмика» и другие.





2 ЧАСТЬ-ОСНОВНАЯ

Во второй (основной) части переходим к игровому стретчингу. Стретчинг – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц.

Игровой стретчинг – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Комплекс упражнений выполняется под специальную музыку и в соответствии со сказочным сюжетом по методике Назаровой Анны Георгиевны.

3 часть заключительная - игра



Спасибо за
внимание

