

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №14 «Солнышко» города Салаира»

Игровой стретчинг

Антонова Наталья Юрьевна
инструктор по физической культуре

Гурьевский район 2017

Актуальность

В современном обществе особое место отводится охране и укреплению физического и психического здоровья граждан, в том числе их эмоционального благополучия. Поэтому, важно начинать формировать привычку к здоровому образу с первых лет его жизни.

К ценным методикам, которые направлены на борьбу с различными детскими недугами и их профилактику, относится **игровой стретчинг**.

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

Игровой стретчинг

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи

1. Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность суставов, гибкость, выносливость, координацию движений.
2. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества движений.
3. Формировать у детей интерес к занятиям и привычкам к здоровому образу жизни.
4. Создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

Использование игрового стретчинга



После дневного сна



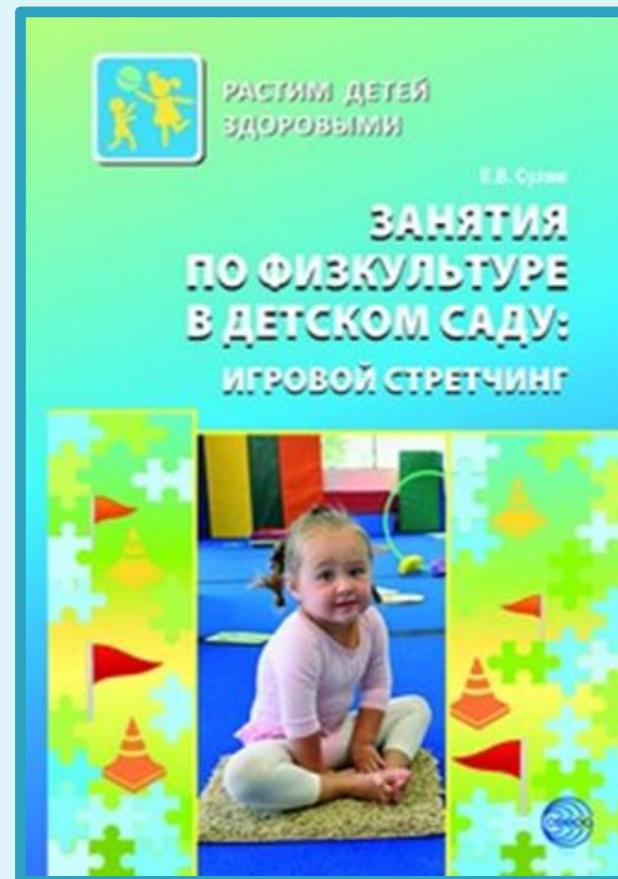
На групповых занятиях



На занятиях степ-аэробикой

Элементы игрового стретчинга также можно использовать на прогулках, в физкультминутках, на утренней гимнастике.

Вначале я познакомилась с технологией педагога-психолога **Назаровой Анны Георгиевны**, методиста института валеологического образования. Она разработала для педагогов и родителей целую систему по оздоровлению детей дошкольного и младшего школьного возраста. А также с опытом **Сулим Елены Владимировны**, которая включила игровой стретчинг в систему физического воспитания детей в ДОУ.



Методика игрового стретчинга не имеет возрастных ограничений, можно начинать занятия с 3-х лет.

Упражнения игрового стретчинга выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само по себе достаточно универсально.



Выполнение упражнений в медленном, а значит, безопасном ритме дает наиболее эффективные результаты.



Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.



Структура занятия

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. Переход к игровому стретчингу. Знакомство с новыми движениями, закрепление уже известных. Передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Подвижная игра также составляющая основной части занятия.



Заключительная часть. Решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер.



Эффективность игрового стретчинга



- вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и успешно развивает их,
- гарантирует детям правильное развитие систем организма,
- является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия,
- прививает коммуникативные навыки,
- формирует привычку здорового образа жизни.

Пришло время подводить итоги



Развили мышечную силу, подвижность в суставах, силу, гибкость и координацию



Развили внимание, память, воображение, мышление, творческую и познавательную активность



Сформировали у детей интерес к занятиям



Создали условия для благоприятного влияния музыки на эмоциональное состояние детей

Мониторинг

По результатам мониторинга можно судить об эффективности занятий игровым стретчингом с дошкольниками: дети меньше болеют, улучшаются показатели адаптации организмов детей к нагрузке, совершенствуется координация движений, развиваются гибкость, выносливость, укрепляются мышцы спины и свода стопы, улучшается их психоэмоциональное состояние. Дети с огромным желанием ждут следующих занятий.



Что меня безусловно радует!