

Современные здравьесберегающи е технологии

Дударева Марина Константиновна

Инструктор по ФИЗО
МБДОУ ЦРР детский сад № 63

Технологии сохранения и стимулирования здоровья - стретчинг



Цель

- Содействовать укреплению здоровья детей; способствовать обогащению их двигательного опыта.

Задачи

- Развитие физических способностей (гибкости, ловкости, подвижности суставов, чувства владения своим телом).
- Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой.
- Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков
- Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).
- Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Планируемые результаты

- хорошая осанка
- снижение травматизма
- избавление от болей в спине и мышцах
- подвижность тела
- здоровое тело и бодрый дух
- отличное настроение!

Стретчинг

это растяжка,
специальная поза,
предназначенная для
увеличения и
сохранения длины
мышц.

Правила при выполнении упражнений на растягивание:

- **Начинать занятия не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста ;**
- **Прежде чем выполнять упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно растягивает;**
- **При положении сустава крайне разогнутом, согнутом и т. д. не покачиваться. Растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии;**
- **При выполнении упражнений не следует пытаться копировать движения более гибкого товарища. Все движения должны находиться в пределах индивидуального диапазона подвижности сустава;**
- **Вначале следует применять «легкий» стретчинг, он отличается тем, что выполняется в полностью расслабленных стойках, вызывающих приятные ощущения. Время, в течение которого удерживается каждое положение, 10-30 сек. Лишь после этого можно переходить к развивающему стретчингу, упражнениям, при которых каждое положение удерживается 30 и более секунд;**
- **Во время упражнений дышать спокойно и ритмично.**
- **Не желательно выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц.**

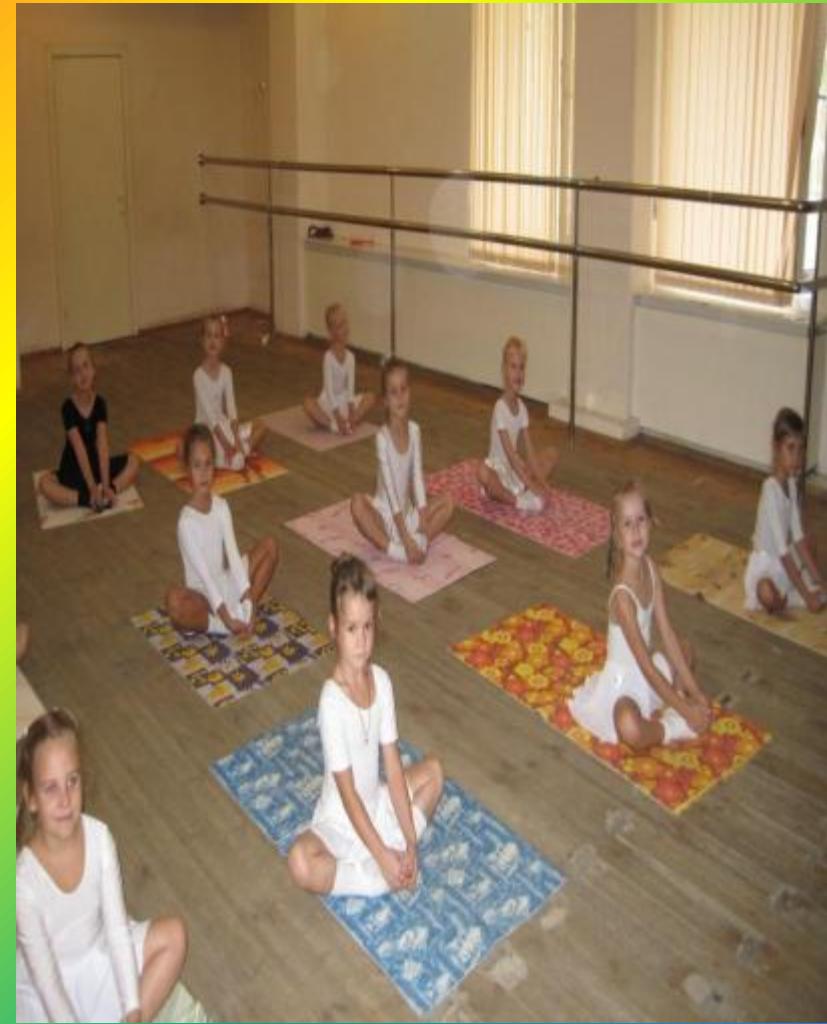
Общеразвивающие упражнения







Игровой стретчинг







Групповой метод стретчинга



веселей!



Плюсы стретчинга:

- активизируется деятельность всех внутренних систем и органов;
- осанка становится естественней;
- мышцы плотнее и сильнее;
- суставы стали лучше сгибаться;
- увеличивается работоспособность;
- вы получаете огромный заряд бодрости и положительных эмоций!

Спасибо за
внимание!!!