

«Волшебная сила игрового стретчинга»

Презентация на тему: " Волшебная сила игрового
стретчинга» Подготовила: инструктор по
физической культуре Фафрудинова Надежда
Анатольевна

Стречинг для детей

- *В нашем МДОУ большое внимание отводится здоровью берегающим технологиям.*
- *Основной организационной формой оздоровительной работы являются занятия физической культурой, именно они являются основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. Это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, суставная и дыхательная гимнастика и т. д. Одним из таких направлений является методика игрового стрейчинга.*

Для чего же нужен игровой стретчинг и на что он направлен?

- *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.*

Цель:

- *Укрепление и сохранение физического, психического здоровья и гармоничное развитие ребенка.*



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.

Значение игрового стретчинга

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

Стречинг для детей

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия.

Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Начинать занятия с детьми игровым стретчингом лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз. Занятие с детьми старшего дошкольного возраста проводится до зомин.

Основные принципы организаций занятий стренчингом

- *Наглядность*
- *Доступность*
- *Систематичность*
- *Закрепление навыков*
- *Индивидуально-дифференцированный подход*
- *Сознательность*

Методика игрового стретчинга направлена :

- *На снятии у детей комплексов, связанных с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.*
- *На развитие эластичности мышц, формирование правильной осанки*
- *Координации движений, воспитание выносливости и старательности.*

Как проходят занятия игрового стретчинга для детей

- Заниматься игровым стретчингом можно уже с детьми с 3-4-х лет. Главное в этом плане, не объем выполненных упражнений в одно занятие, а их постоянство – это даст более высокие результаты.
- Каждое занятие проходит с разыгрыванием сказки или ситуации под ритмичную музыку. Вся игра разбивается на несколько фрагментов, и структура такого занятия выглядит следующим образом:

Как проходят занятия игрового стретчинга для детей

Вводный этап. Выполняется музыкальная разминка, задача которой подготовить детский организм к дальнейшим нагрузкам: к более сложным и интенсивным упражнениям игрового стретчинга.

Разогрев мышц, подготовка организма к работе проходит в первой вводной части занятия. Дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

Прогулка в лесу



Основной этап.

Дети знакомятся с новыми движениями, учатся их выполнять, а также закрепляют ранее изученные. Именно на этом этапе идет включение упражнений стретчинга, направленных на развитие и укрепление физических данных детей. Все движения должны быть переплетены с сюжетом сказки, которая специально подбирается под тему занятия и постепенно рассказывается в его процессе. В конце этапа дети играют в подвижную игру, цель которой – развитие двигательной активности и коммуникативных качеств.

«СОЛНЫШКО»



«Кошечка»



«Рыбка»



«Бабочка»»



Заключительная часть

Проводиться дыхательная гимнастика, игра на расслабление или релаксация. Здесь важно произвести организм детей в спокойное состояние



Результаты

- Развитие гибкости
- Развитие опорно-двигательного аппарата
- Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки
- Совершенствование психомоторных способностей детей
- Развитие творческого мышления, двигательной памяти, быстроты реакции, внимания.

Спасибо за внимание.

