

Структурное подразделение детский сад «Ёлочка» Садгородского филиала государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Тимашево муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области структурное подразделение детский сад «Ёлочка»

«Стретчинг - гимнастика, как одна из форм совершенствования координационных способностей дошкольников».



**воспитатель
Джакимова Евгения Юрьевна**

Цель:

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



Задачи игрового стретчинга:

- развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности;
- укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма;
- создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, и творчества в движении.

Что такое игровой стретчинг?

Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, связок, сухожилий, проводимые с детьми в игровой форме.

**«Растяжка - это гибкость,
гибкость – это молодость,
молодость – это здоровье!»**



Значение стретчинга:

- хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений;
- упражнения направлены на формирование правильной осанки;
- воспитываются выносливость и старательность.

Значение стретчинга:

- увеличивается подвижность суставов;
- мышцы становятся более эластичными и гибкими;
- повышается общая двигательная активность.



Основные принципы организации занятий.

Наглядность - показ физических упражнений, образный рассказ.

Доступность - обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

Систематичность - регулярность занятий,

повышение нагрузки, увеличение количества

упражнений, усложнения техники их выполнения.

Закрепление навыков- многократное выполнение

упражнений, умение выполнять их самостоятельно,

вне занятий.

Сознательность - понимание пользы выполнения

упражнения, потребность их выполнять.

Основные правила стретчинга

- -разогрев перед упражнениями;
- - медленное и плавное выполнение упражнений;
- -«правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к. сутужленность уменьшает гибкость;
- -спокойное дыхание;
- - регулярная растяжка симметрично для обеих сторон тела.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер



«Птица»



«Рыбка»

Разогрев мышц, подготовка организма к упражнениям стретчинга



«Качели»



«Дерево»

Основная часть. Упражнения игрового стретчинга



«Солнышко»



«Самолёт»

Основные виды движений, подвижная игра- составляющие основной части



«Туристы»



«Ходьба»

Упражнение «Кошка»



Упражнения на батуте



«Мельница»



«Цветок»

Упражнения на батуте



«Лотос»



«Уголок»

Восстановление организма после физических нагрузок



«Звёздочка»