

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ КАК  
СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО  
РАЗВИТИЯ  
ДОШКОЛЬНИКОВ

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ПОДГОТОВИЛА  
Н.А. РЕЗВОВА

## Одна из задач ФГОС:

- **Обеспечение вариативности и разнообразия содержания образовательных программ и организационных форм уровня дошкольного образования, возможности формирования образовательных программ различных уровней сложности и направленности с учетом образовательных потребностей и способностей воспитанников.**

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



## Цели:

- 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, раскрепощенности и творчества в движении.

## Результаты:

- Увеличивается подвижность суставов;
- Мышцы становятся более эластичными и гибкими;
- Повышается общая двигательная активность;
- Формируется правильная осанка;
- Воспитываются выносливость и старательность.



Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия



# Принципы проведения упражнений игрового стретчинга

1. Наглядность.
2. Доступность.
3. Систематичность.
4. Закрепление навыков.
5. Индивидуально-дифференцированный подход.
6. Сознательность.



# Основные правила стретчинга

- Разогрев перед упражнениями;
- Медленное и плавное выполнение упражнений;
- «Правило ровной спины»;
- Спокойное дыхание;
- Растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.





# Используемая литература и интернет-ресурсы

1. Е.В. Сулим Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. – М:2012.
2. [festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)
3. [tmndetsady.ru](http://tmndetsady.ru)
4. [www.metodicu.ru](http://www.metodicu.ru)
5. <https://edu.tatar.ru>

