

Стретчинг как вид здоровьесберегающих технологий в детском саду



- Стретчинг от английских слов *stretch, stretching* - растяжка. Эта дисциплина, берет свое начало из спорта, танца и йоги.



Что такое стретчинг?

- Стретчинг - это комплекс упражнений, позволяющих укрепить мышцы, улучшить координацию движений, стимулировать кровообращение, снять стресс и усталость.



Что послужило появлению стретчинга в детских садах?

- Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы. Именно они должны стать основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий. Внимание детских садов привлекла методика **игрового стретчинга.**

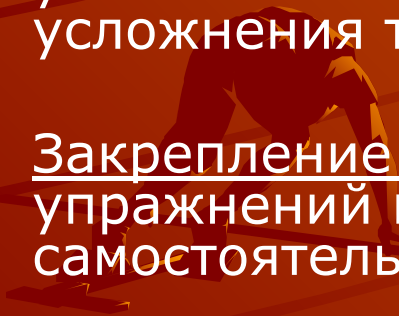
Игра - ведущий вид деятельности дошкольника

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



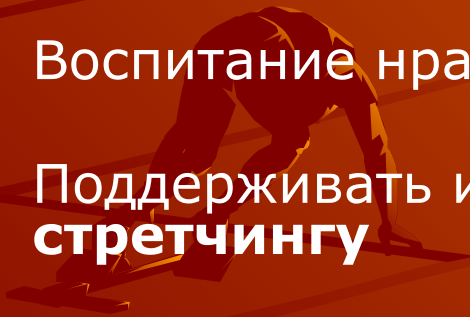
Основные принципы организации занятий по игровому стретчингу.

- Наглядность. Показ физических упражнений **игрового стретчинга**, образный рассказ.
- Доступность. Обучение упражнениям **игрового стретчинга** простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений игрового стретчинга, усложнения техники их выполнения.
- Закрепление навыков. многократное выполнение упражнений **игрового стретчинга**. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка
- Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнений **игрового стретчинга**, потребность их выполнять



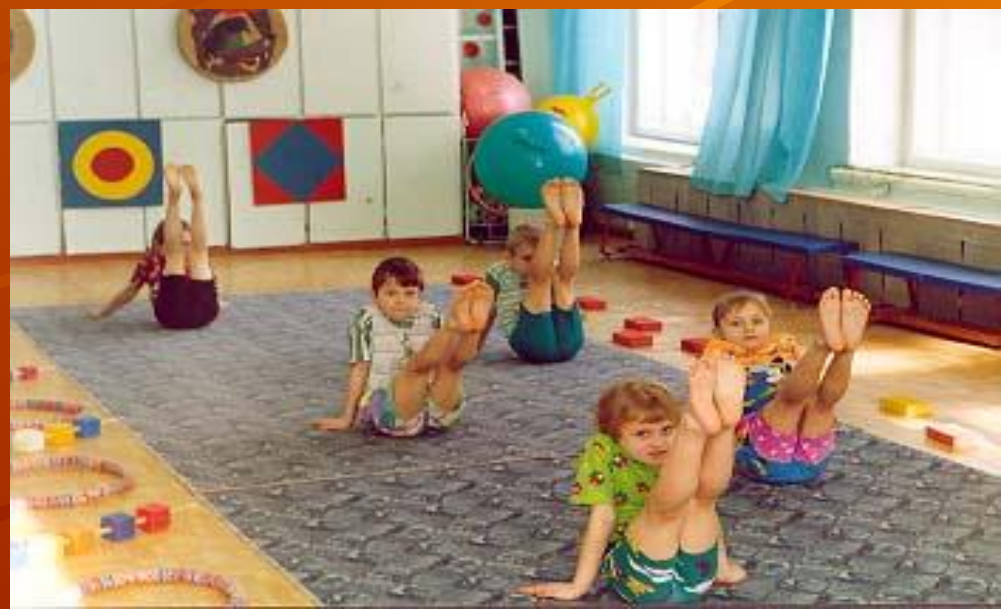
В ходе проведения занятий решаются следующие задачи:

- Обучение детей различным видам имитационных движений **игрового стретчинга**. Обращать внимание детей на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов.
- Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости; развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
- Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
- Поддерживать интерес детей к занятиям по **игровому стретчингу**
- Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
- Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.



Занятия состоят из 3 частей.

- 1. вводная
- 2. основная
- 3. заключительная







Спасибо за внимание!



Список литературы

- А..Г. Назарова. Основное методическое пособие по игровому стретчингу.
- А.И. Буренина "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика" Санкт-Петербург 1994 г.
- В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления" Линка-Пересс Москва 2000 г.
- Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей "Детство-пресс" Санкт-Петербург 2001 г.
- И.М. Коротков "Подвижные игры детей" "Советская Россия" Москва 1987 г.