



Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад №7
комбинированного вида»

**«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ
для детей
дошкольного возраста»**

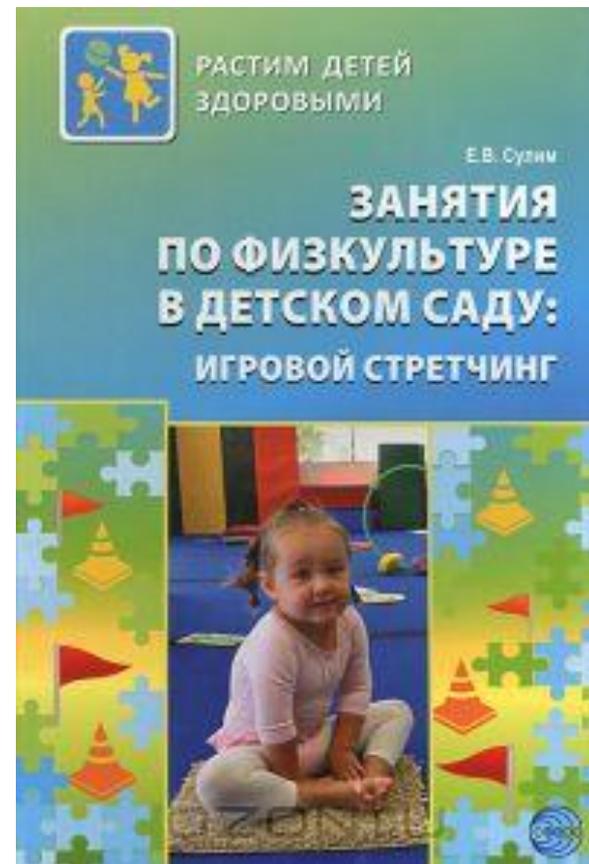
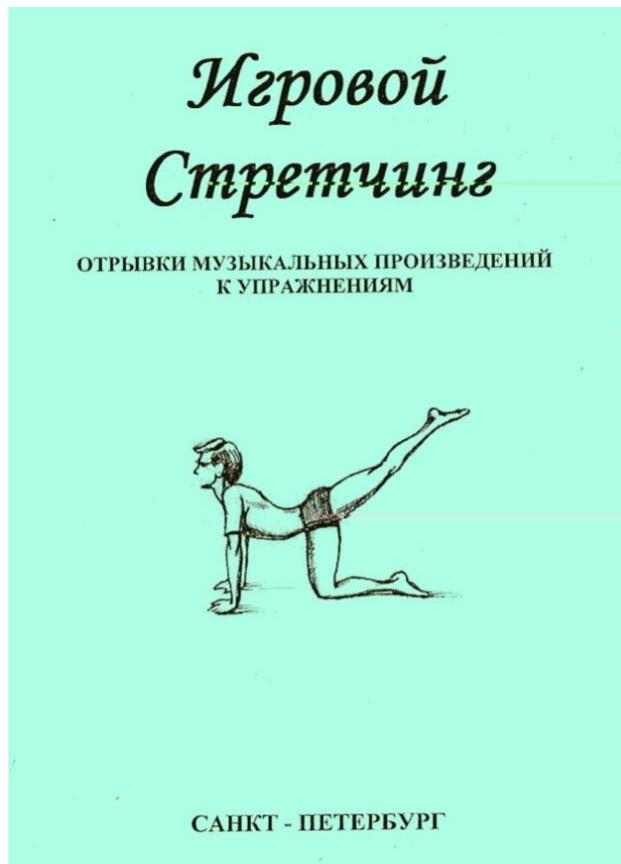
Инструктор по физической культуре
Плотникова Анастасия Сергеевна
Высшая квалификационная категория

✓ **Игровой стретчинг (ИС)** — это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.



✓ Методику ИС описали несколько авторов:

Назарова Анна Георгиевна
Сулим Елена Владимировна



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



✓ Основные принципы занятий ИС:

1. Наглядность



2. Доступность



3. Систематичность

4. Закрепление
навыков

5. Индивидуальный
ПОДХОД

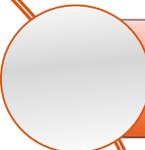


6. Сознательность





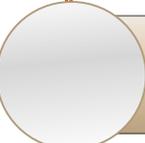
✓ Основные правила стретчинга:



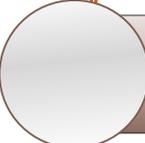
Разогрев перед упражнениями;



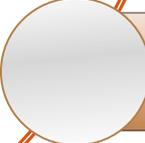
Медленное и плавное выполнение упражнений;
снижение травматичности;



«Правило ровной спины» - следите за осанкой,
т.к. сутулость уменьшает гибкость;



Спокойное дыхание;



Растяжка должна выполняться систематически и
симметрично для обеих сторон тела.



✓ Отправные точки занятия по ИС:

Вид занятия: **сказка-игра**, состоящая из взаимосвязанных игровых упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению **оздоровительных и развивающих задач** при использовании метода аналогий с животными и растениями.

Продолжительность занятия: **25-30 минут.**

Количество упр. на различные группы мышц:
6-10 упр. в зависимости от возраста детей.

✓ ЗАДАЧИ:

Развивать *физические качества*: мышечную силу, ловкость, выносливость, гибкость.

Развивать *психические качества*: внимание, воображение, умственные способности.

Укреплять костно-мышечную систему, развивать опорно-двигательный аппарат, повышать функциональную деятельность органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма.

Создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.



✓ Структура занятия по ИС:

1 часть (**ВВОДНАЯ**)

2 часть (**ОСНОВНАЯ**)

3 часть (**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ**)



1-ая часть занятия (ВВОДНАЯ)
продолжительность: 3-5 мин.

Выполнение ОРУ:

различных видов ходьбы, бега, прыжков
для принятия правильной осанки
и укрепления свода стопы
(профилактика плоскостопия),
развития координации движений,
развития внимания.

Танцевальные упражнения

помогают повысить интерес к занятию,
эмоциональное настроение детей.



2-ая часть занятия (ОСНОВНАЯ)
продолжительность: 10-15 мин.

I. Игровой стретчинг:

6-10 упражнений ИС на укрепление и растяжку всех групп мышц.



II. Подвижная игра:

является составляющим основной части занятия.

В игре дети развивают быстроту, ловкость, координацию движений



3-я часть занятия (ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ)
продолжительность:
5-7 мин.





**Спасибо
за внимание!**