

«Игровой стретчинг - современная форма работы с детьми в образовательном процессе, в рамках единого комплексного оздоровительно – развивающего пространства»



**Инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №447»
Подлесная Ольга Николаевна**

Игровой стретчинг в переводе с английского означает «растягивание». Это комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп.

Первый тип – динамические упражнения.

Маховые упражнения руками, ногами, выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью.

Рывковые движения прямыми согнутыми руками; пружинящие повороты и наклоны туловища; маховые движения из различных исхо



Второй тип – статические упражнения.

С помощью медленных движений принимается определенная поза и удерживается в течении 5 – 30 секунд и более. При этом можно напрягать растянутые мышцы периодически или постоянно.



Занятия стретчингом могут стать эффективной формой совершенствования двигательных навыков и познания мира движений. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, менее подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность.





Сочетание статических и динамических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, гибкости, выносливости. Этими упражнениями с детьми можно заниматься уже с 3-4 лет.

Игровой стретчинг

проводится в виде сюжетно-ролевой или тематической игры

Упражнения носят имитационный характер и выполняются в последовательности соответствующей поставленным оздоровительным и развивающим задачам. Эти задания развивают двигательную активность, творческое мышление, двигательную память, ориентировку в движении и пространстве, внимание и выдержку. Стретчинг улучшает настроение, поднимает самооценку, создаёт ощущение комфорта



Знаете ли вы,

ЧТО

эффект подражательных движений позволяет осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений с большим разнообразием видов движений, давая хорошую физическую нагрузку на все группы мышц . В рассказ-сказку плавно вплетаются упражнения из игрового стретчинга : статическая растяжка, прыжки, стимуляция точек на стопе, расслабление ,пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения и т. д.



**Ожидаемые
результаты от
занятий игровым
стретчингом:**

- профилактика нарушений осанки;
- укрепление связочно-мышечного аппарата всего тела;
- развитие подвижности и гибкости в различных суставах;
- повышать неспецифическую сопротивляемость организма.

Противопоказания:

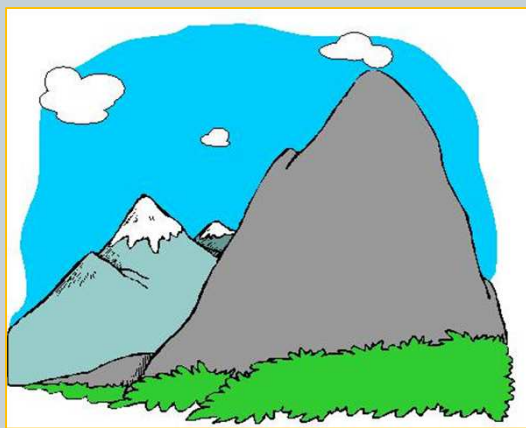


Многие упражнения - это отображение природных явлений, знакомых обитателей флоры и фауны, предметов обихода используемых в повседневной жизни.

Верблюд

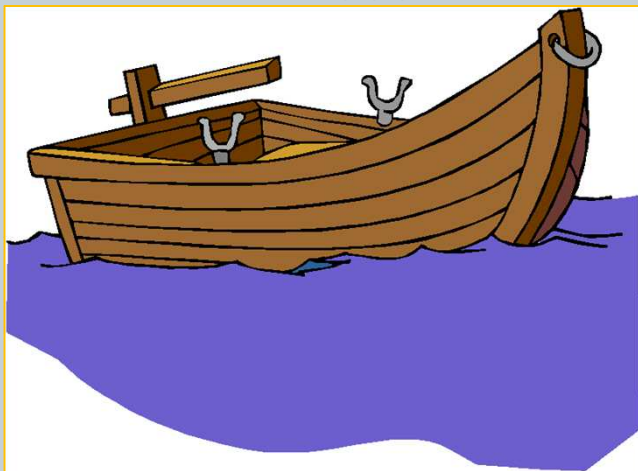


Гора

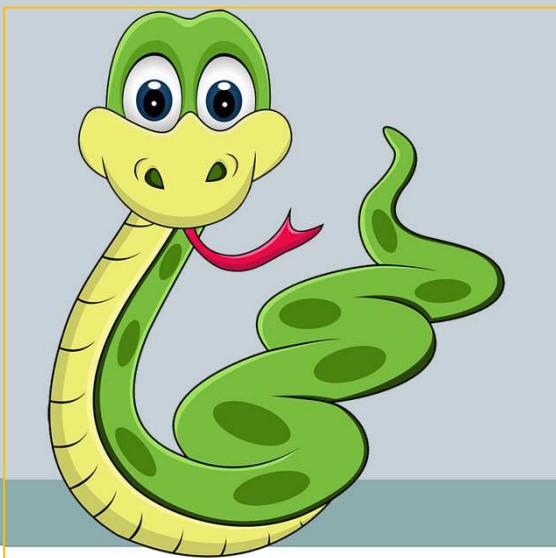


Для занятия стретчингом не нужно специальное оборудование – только удобная одежда и доброжелательная обстановка.

Лодочка



Змея



Игровой стретчинг может помочь и в том случае, когда у ребенка мало времени на отдых и расслабление. А расслабление и отдых – восстановление работоспособности.

«После трудной тренировки, помечтать хочу немножко»



Музыка играет, отдыхать нам помогает»

(Активное использование музыки в различных частях занятия, в зависимости от поставленных задач).



Мы все дружно проснулись, улыбнулись, потянулись.



*Крепкие руки, острый глаз –
прямо снайпер я сейчас!*

*Только голову поднять,
взглядом пальчики достать.*



Определяя количество упражнений, необходимо учитывать способности детей, состояние их здоровья на данный момент. В работе с дошкольниками важен четкий показ и объяснение упражнений.

*Чтоб на «велике» гонять,
колеса нужно проверить.*



Занятия игровым стретчингом улучшает психо-физическое состояние, укрепляет здоровье, предупреждает нарушения в развитии опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, помогает формировать правильную осанку,

Дом



Замок



Девять основных принципов организации занятий игровым стрейчингом:

1. Научности.
2. Систематичности.
3. Постепенности.
4. Индивидуальности.
5. Доступности.
6. Учета возрастного развития движений.
7. Чередования нагрузки.
8. Наглядности.
9. Сознательности и активности.



**как на ёлочку похож – лапки как у ёлки, торчат вокруг
иголки. А свернется он в клубок – не достать лисы
зубок!**

