The background of the slide is a light beige color with a repeating pattern of stylized elements. There are various colored hearts (red, teal, brown, white), leaves (teal, brown, purple), and small birds (teal and brown) scattered across the surface. Some elements are solid colors, while others are outlines or have a textured appearance. The overall style is whimsical and nature-inspired.

Здоровьесберегающие
технологии

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ
как оздоровительный
комплекс
для гармоничного
развития
детей дошкольного
возраста

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

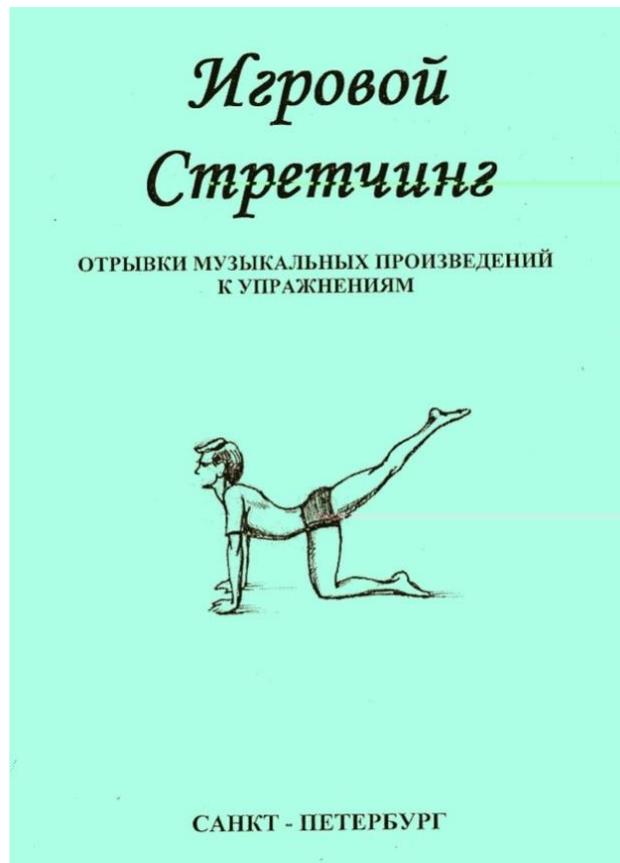


Значение игрового стретчинга:

- * увеличивается подвижность суставов;
- * мышцы становятся более эластичными и гибкими;
- * повышается общая двигательная активность;
- * упражнения направлены на формирование правильной осанки;
- * воспитываются выносливость и старательность



- ✓ Методику ИС описали несколько авторов:
Назарова Анна Георгиевна
Сулим Елена Владимировна



✓ Основные принципы занятий ИС:



Empty rounded rectangular box for notes.



✓ Основные правила стретчинга:



Разогрев перед упражнениями;



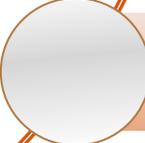
Медленное и плавное выполнение упражнений;
снижение травматичности;



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



Спокойное дыхание;



Растяжка должна выполняться систематически и
симметрично для обеих сторон тела.



✓ **Отправные точки занятия по ИС:**

сказка-игра

оздоровительных и развивающих задач

25-30 минут.

6-10 упр.



✓ ЗАДАЧИ:

физических качеств

психических качеств



✓ Структура занятия по ИС:

ВВОДНАЯ

ОСНОВНАЯ

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ



The background of the slide is a light beige color with a repeating pattern of stylized elements: hearts in various colors (red, teal, brown, white), leaves on thin branches, and small birds. The pattern is dense and covers the entire page.

Здоровьесберегающие
технологии

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.



Используются материалы:

- А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика»;
- Т.Н. Суворовой «Танцевальная ритмика» и другие.



ГБДОУ детский сад № 113
комбинированного вида
Московского района Санкт-Петербурга

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



I. Игровой стретчинг:

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

Материалы:

- Е.А.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг»;
- А.Г. Назарова «Игровой стретчинг».

✓ **Основные составляющие компоненты
при выполнении упражнений ИС:**

* **Исходное положение**

* **Фиксирование
положения тела**

* **Правильное дыхание**



упражнение «Слон» -
укрепление мышц спины и брюшного пресса
путем прогиба вперед



С Л О Н



упражнение «Лодка» -
укрепляет мышцы спины, брюшного пресса
с прогибом назад

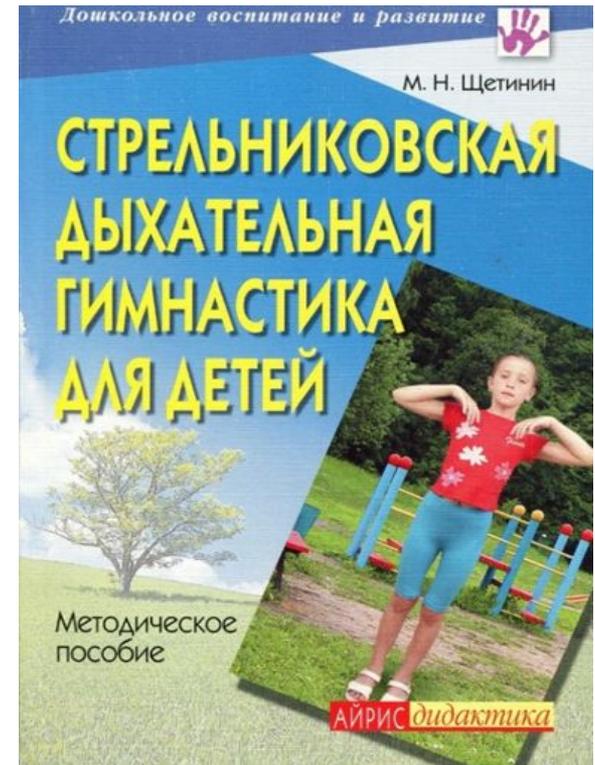
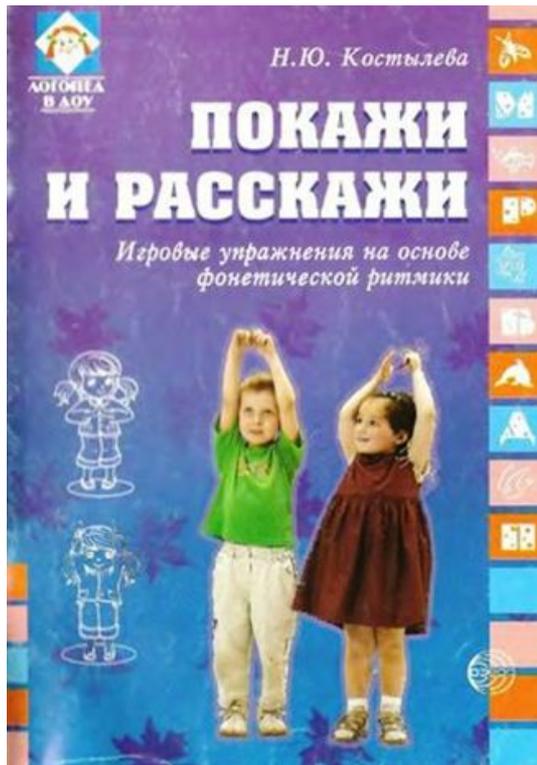


ЛОДКА



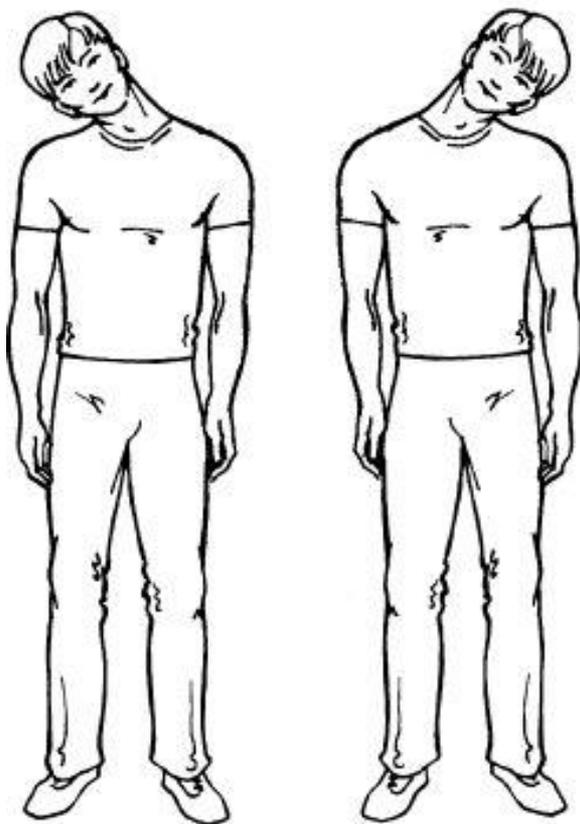
✓ Методику дыхательной гимнастики (ДГ)
описали несколько авторов:

- **М.Н. Щетинин** «Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой»
- **Т.М. Власова, Н.Ю. Костылева** «Фонетическая ритмика»



✓ ДГ по А.Н. Стрельниковой

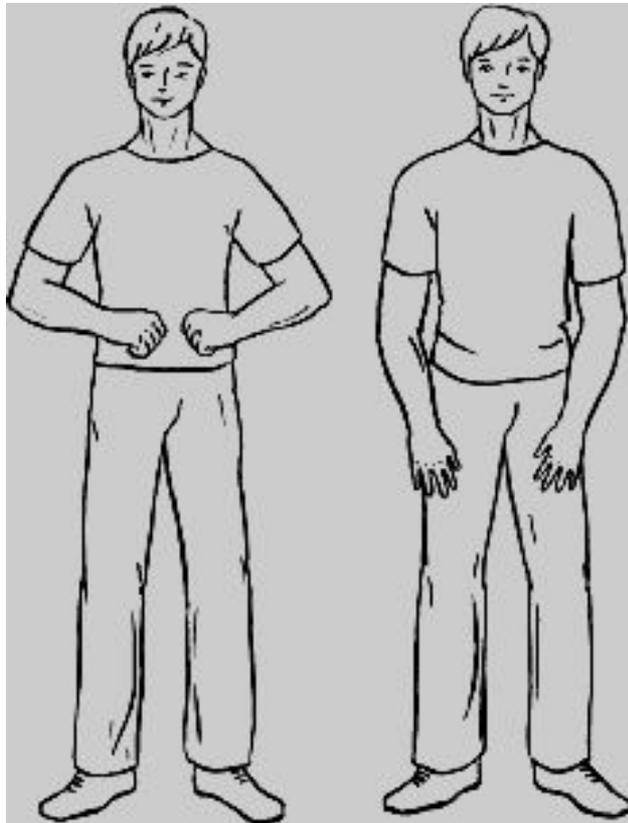
упражнение
«Ушки»



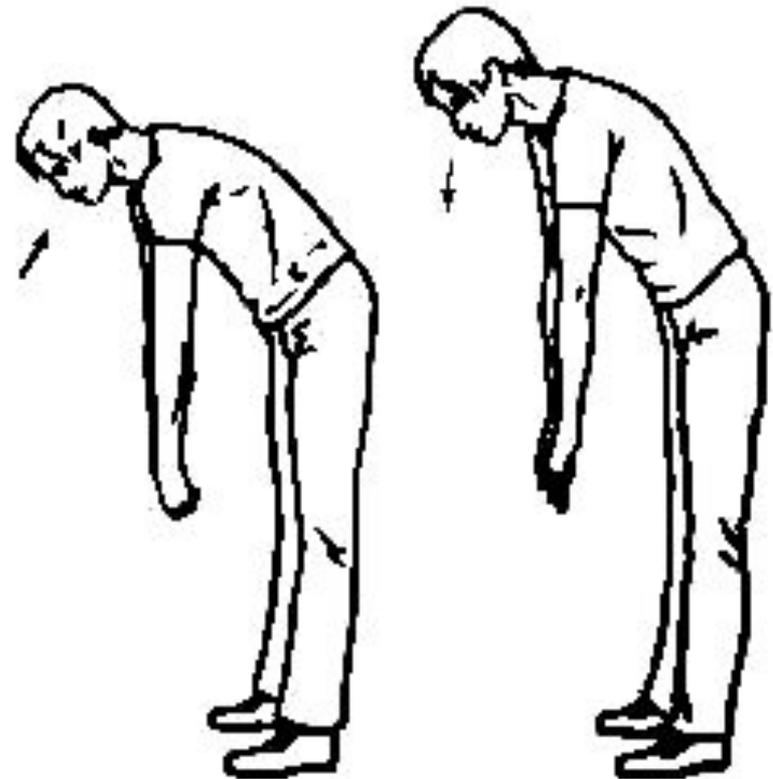
упражнение
«Ладонки»



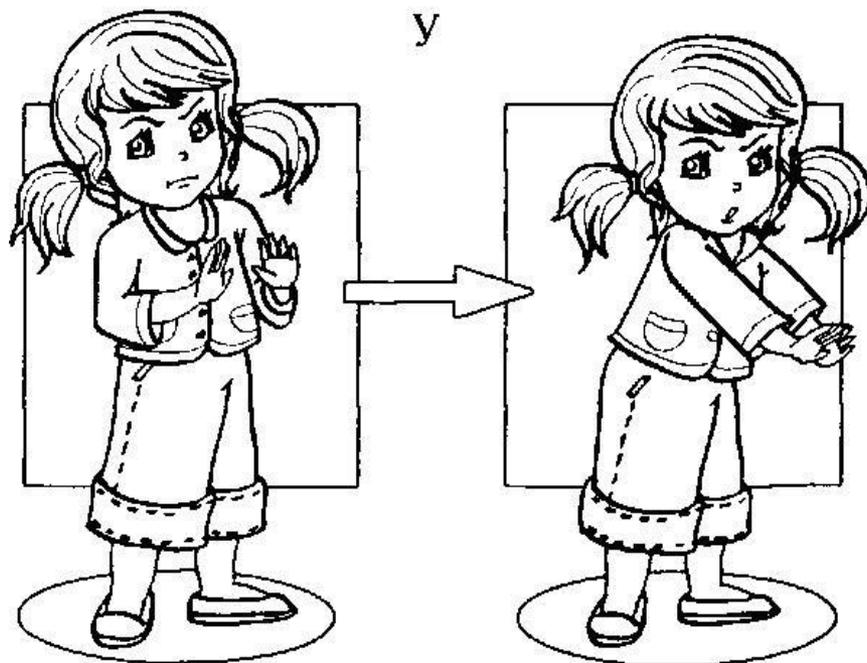
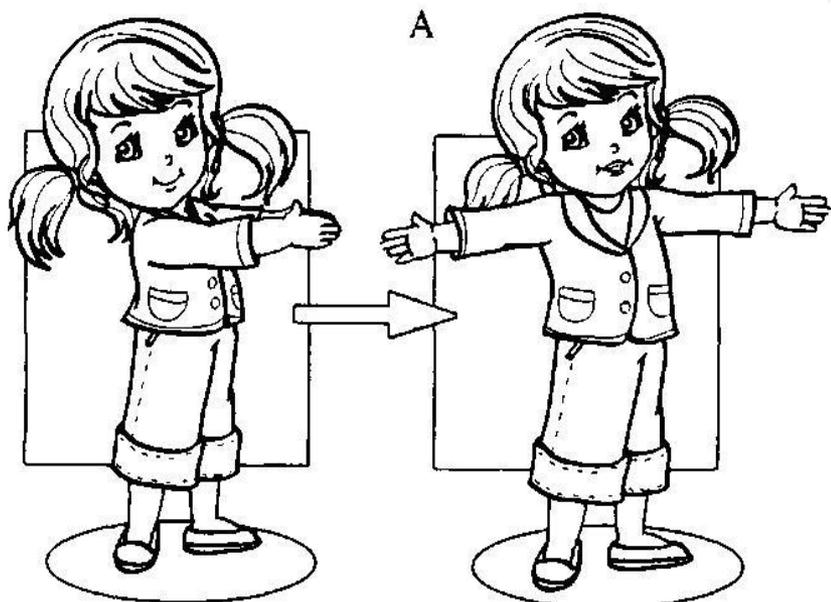
упражнение
«Погончики»



упражнение
«Насос»

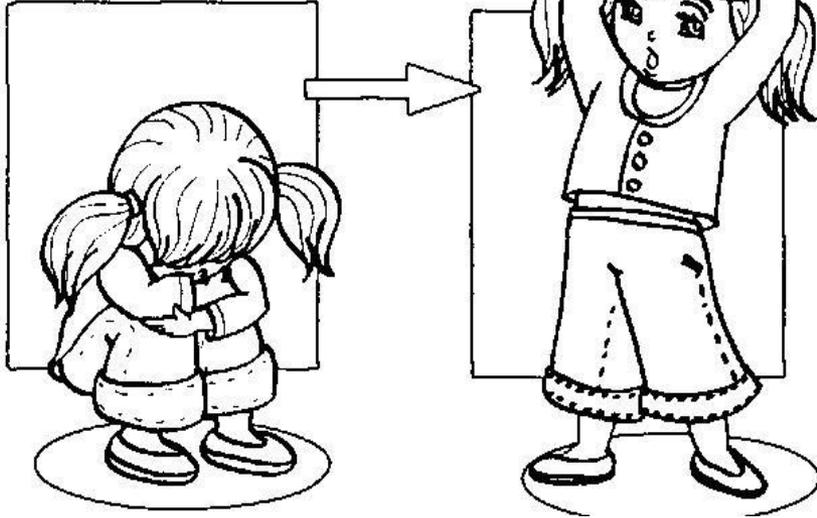


✓ Фонетическая ритмика - ДГ с ГОЛОСОМ

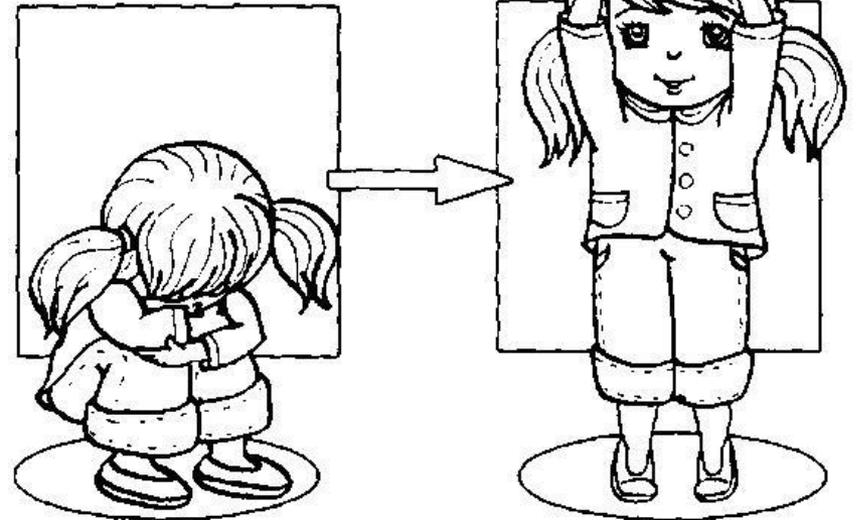


Здоровьесберегающие
технологии

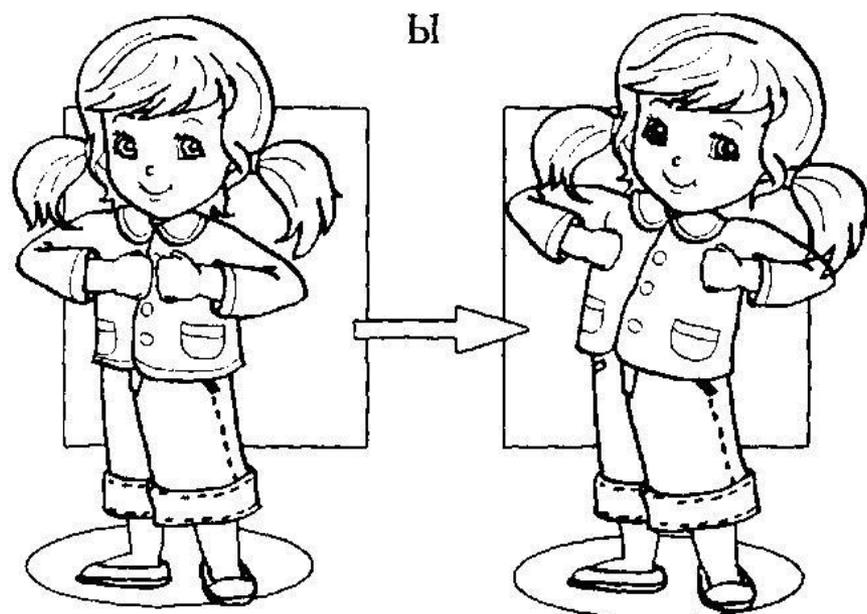
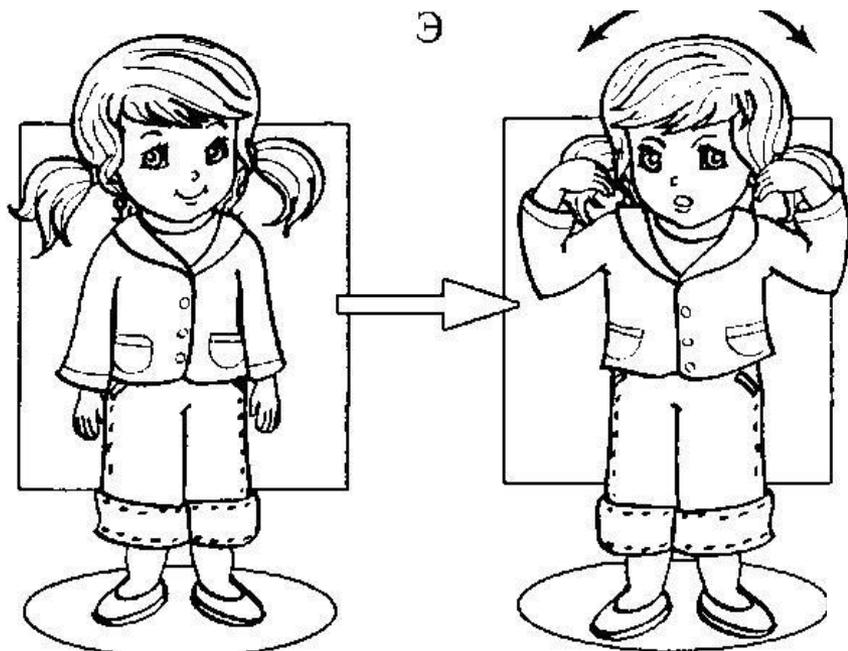
0



И



Здоровьесберегающие
технологии

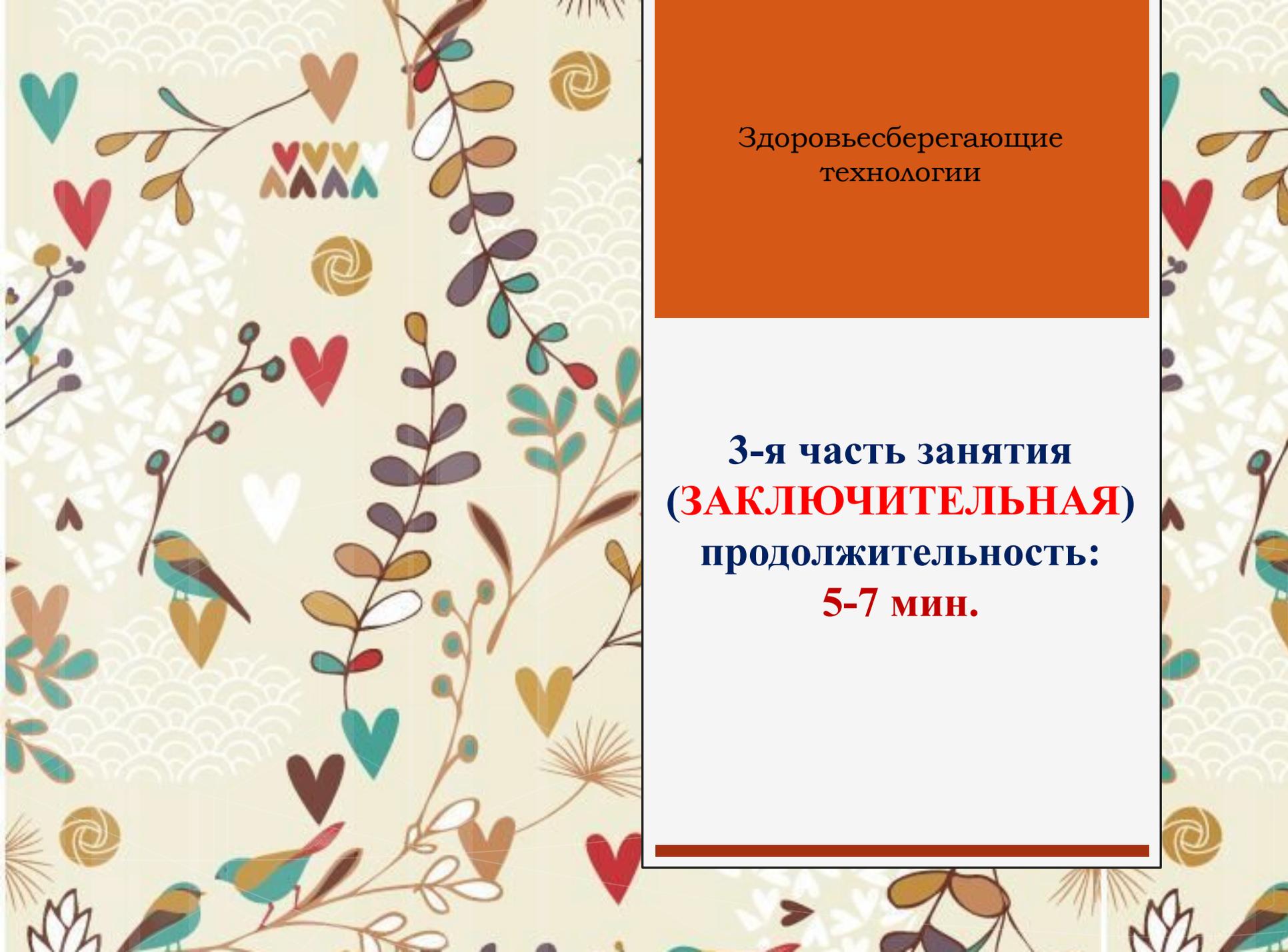


II. Подвижная игра:

является составляющим основной части занятия.

В игре дети развивают быстроту, ловкость, координацию движений (например, игра «Салют»).



The background of the slide is a light beige color with a repeating pattern of stylized elements. There are various colored hearts (red, teal, brown, white), leaves (teal, brown, purple), and small birds (teal and brown) scattered across the surface. Some elements are solid colors, while others are outlines or have a textured appearance. The overall style is whimsical and nature-inspired.

Здоровьесберегающие
технологии

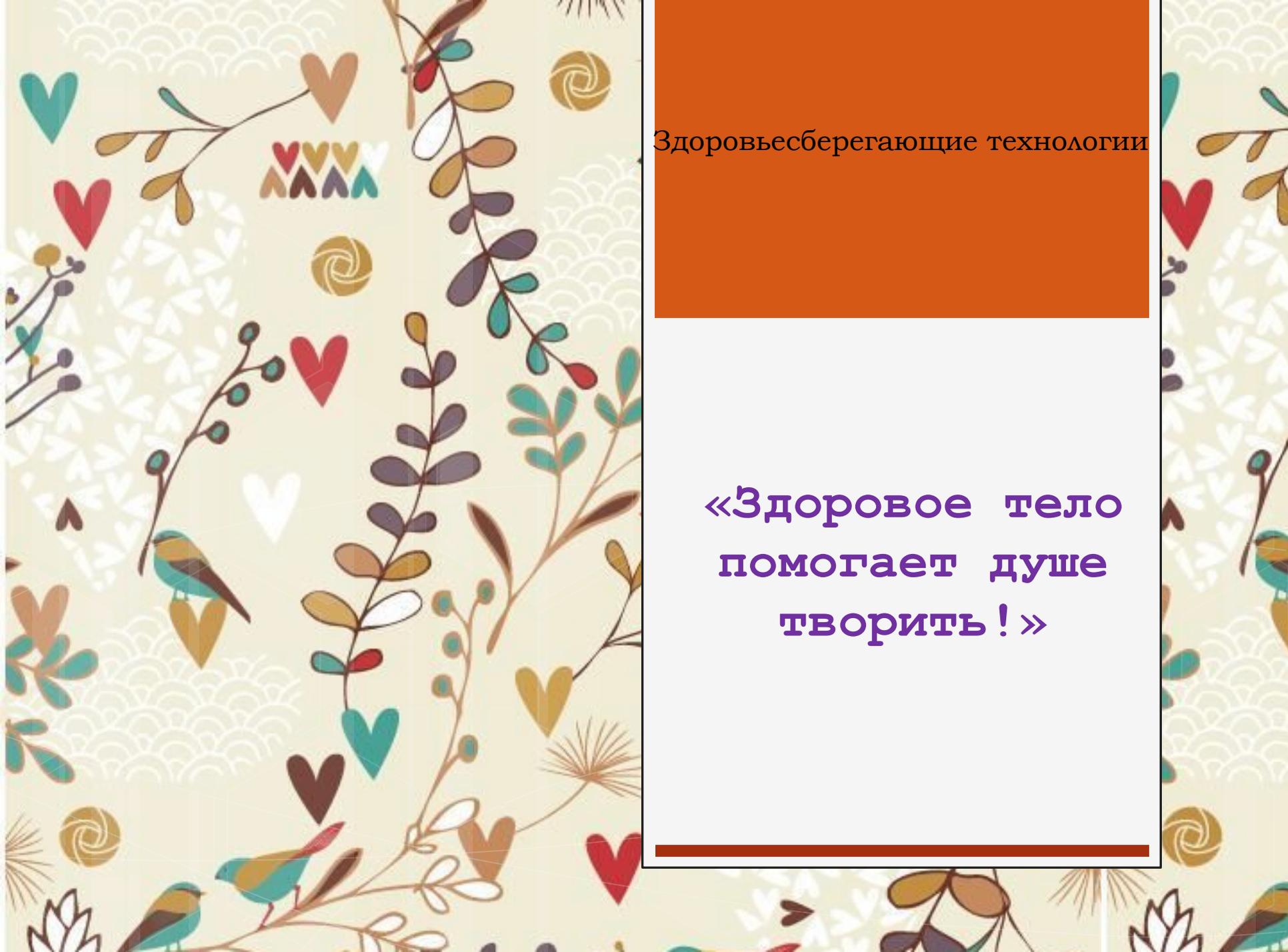
**3-я часть занятия
(ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ)**
**продолжительность:
5-7 мин.**

* 3

**восстановление организма
релаксационные упражнения**

*



The background of the slide is a light beige color with a repeating pattern of stylized elements. There are various colored hearts (red, teal, brown, white), leaves (teal, brown, purple), and small birds (teal and brown) scattered across the surface. Some elements are solid colors, while others are outlines or semi-transparent. The overall style is whimsical and nature-inspired.

Здоровьесберегающие технологии

**«Здоровое тело
помогает душе
творить!»**