



ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

Автор Кондакова Наталья Владимировна
педагог дополнительного образования
Петродворцового Дома детского творчества



ПОНЯТИЕ СТРЕТЧИНГА



**предназначенная для
увеличения и
сохранения длины
мышц.**

**Стретчинг – это
растяжка,
специальная поза,**



Значение стретчинга

“ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ПОЗВОНОЧНИК
ГИБКИЙ — ЧЕЛОВЕК МОЛОД, НО КАК
ТОЛЬКО ИСЧЕЗНЕТ ГИБКОСТЬ — ЧЕЛОВЕК
СТАРЕЕТ” (ИНДИЙСКИЕ ЙОГИ)



СТРЕТЧИНГ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Игра - ведущий вид деятельности дошкольника.

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



СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

**1 ЧАСТЬ
ВВОДНАЯ**

**2 ЧАСТЬ
ОСНОВНАЯ**

**3 ЧАСТЬ
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ**



НАШИ ЗАНЯТИЯ



ЗАНЯТИЕ С ДЕТЬМИ



1 ЧАСТЬ-ВВОДНАЯ

В первой (вводной) части занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, для координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве ОРУ используются музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка. Для этого используются материалы *А.И. Бурениной "Ритмическая мозаика"*, *Т.Н.Суворовой «Танцевальная ритмика»* и другие.



2 ЧАСТЬ-ОСНОВНАЯ

Во второй (основной) части переходим к игровому стретчингу. *Стретчинг* – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц.

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

Комплекс упражнений выполняется под специальную музыку и в соответствии со сказочным сюжетом по методике *Назаровой Анны Георгиевны*.



3 ЧАСТЬ-ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ

В третьей (заключительной) части занятия решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. *Дыхательные упражнения* способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. *Упражнения на релаксацию* учат детей снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться, выполняются также в игровой форме. Дополнительно проводятся *подвижные игры* для поддержания позитивного психоэмоционального состояния.



УПРАЖНЕНИЯ

- Работа в Excel.xlsx

