


*Бурочкина Кристина Юрьевна
Инструктор
по физической культуре
МАДОУ №206
г. Хабаровск*

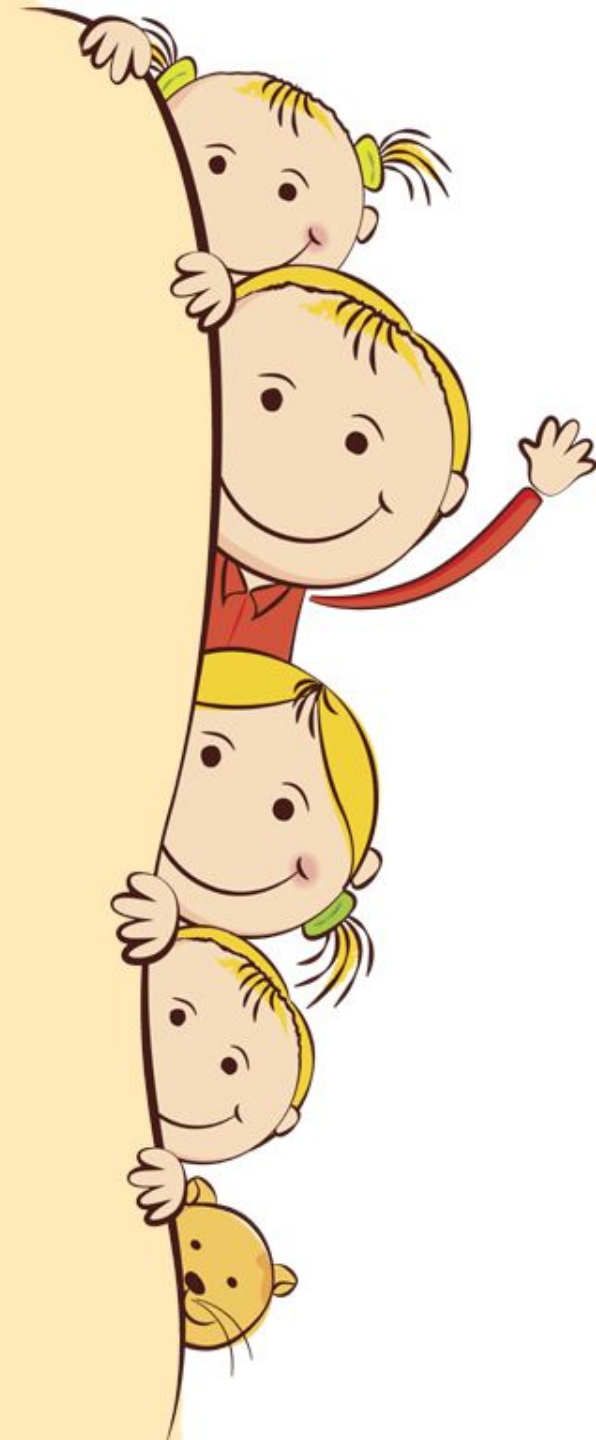


***Игровой
стретчинг***



Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников — одна из важнейших в жизни современного общества. Как добиться того, чтобы ребенок был здоров, что нужно делать для этого, какие меры принять?

Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемым в ДОУ, нацеливают педагогов на формирование широкой двигательной культуры дошкольников, использование на физкультурных занятиях и в повседневной жизни разнообразных форм здоровьесберегающих технологий.





Стретчинг — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий.



Игровой стретчинг:

Улучшает настроение

Поднимает самооценку;

Создает ощущение комфорта и спокойствия в целом;

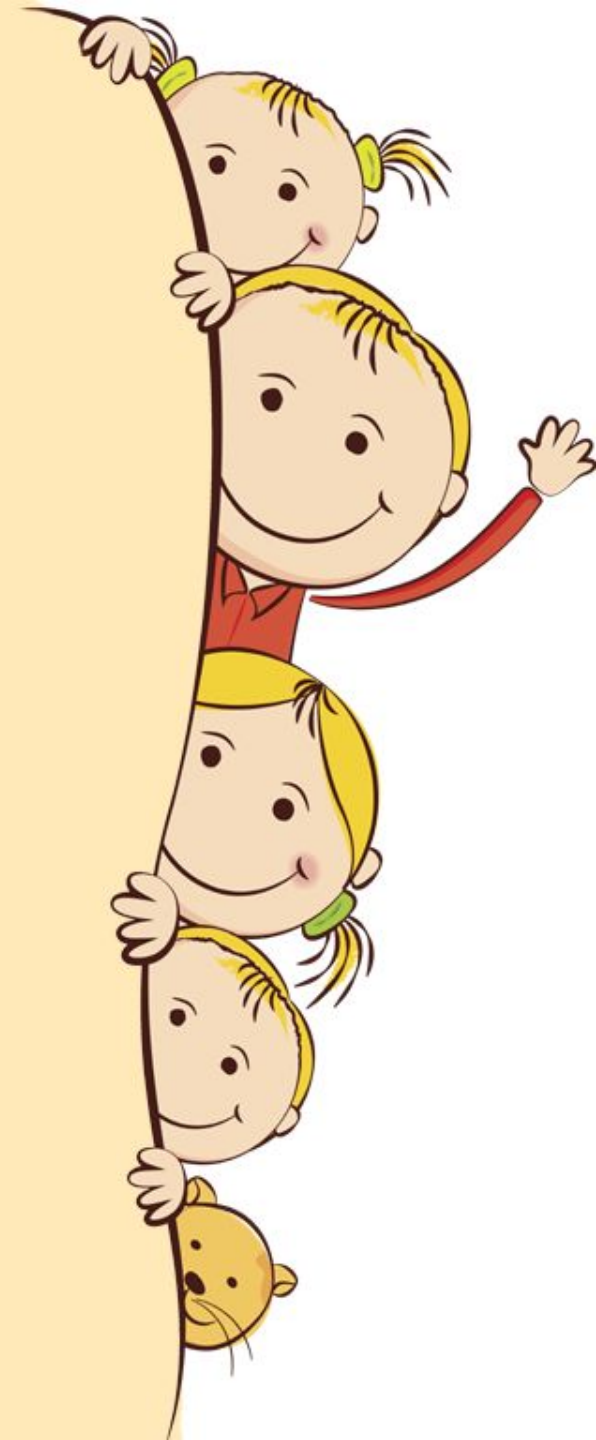
Повышает общую двигательную активность;

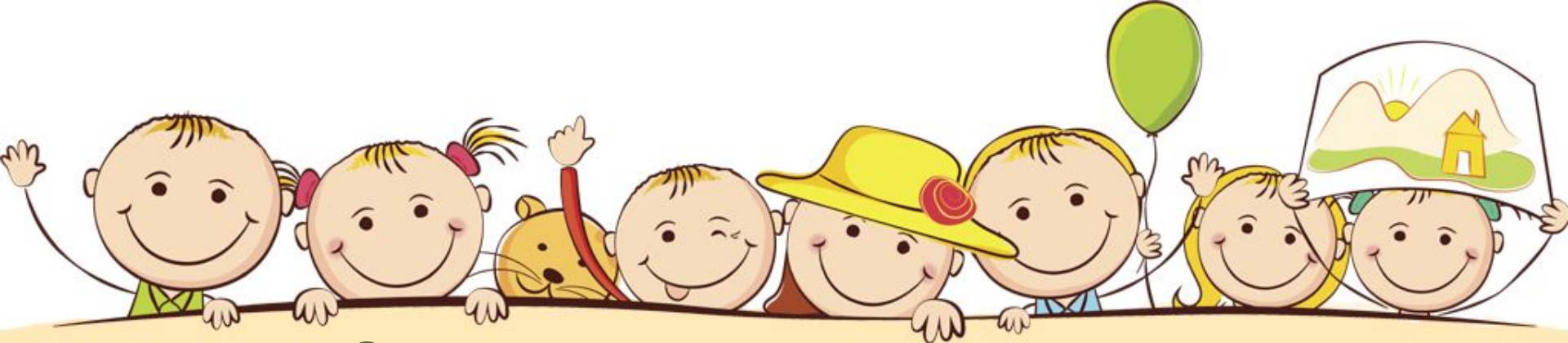
Обеспечивает красивую осанку;

Развивает чувство ритма;

Укрепляет мышцы;

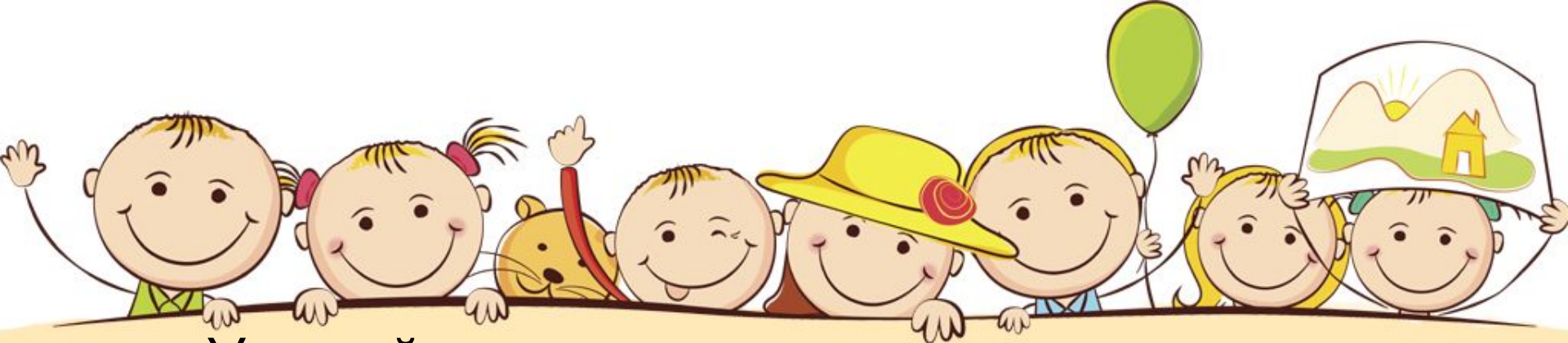
Снимает закомплексованность;



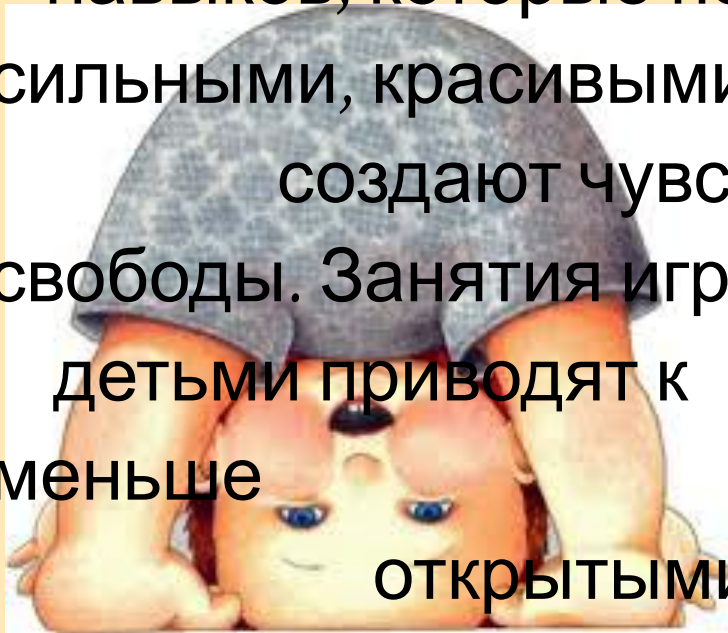


Занятия проводятся в виде
сюжетно-ролевой или тематической игры





У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Они приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы. Занятия игровым стретчингом с детьми приводят к тому, что они гораздо меньше болят, становятся более открытыми для общения не



только со взрослыми, но и между собой



Спасибо

за

внимание!