

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ ДЛЯ

ДОШКОЛЬНИКОВ

Инструктор по физической культуре
Рыбакова В.П.



-
- ▣ **Игра всегда являлась для детей любимым занятием, и с ее помощью можно было увлечь ребят в любой вид занятий.**
 - ▣ **Поэтому игровая деятельность прослеживается буквально во всех сферах обучения и развития ребенка. Затронула она также и оздоровительную систему**
 - ▣ **К ценным методикам, которые направлены на борьбу с различными детскими недугами и их профилактику, относится игровая стретчинг.**



ЧТО ТАКОЕ ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ?

- ▣ это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.***
- ▣ Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм***

ЗАДАЧИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

- ▣ **У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.**
- ▣ **Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки.**
- ▣ **Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.**

-
- ▣ **Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве**



КАК ПРОХОДЯТ ЗАНЯТИЯ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА ДЛЯ ДЕТЕЙ

- ▣ *Заниматься игровым стретчингом можно уже с детьми с 3-4-х лет. Главное в этом плане, не объем выполненных упражнений в одно занятие, а их постоянство – это даст более высокие результаты.*
- ▣ *Каждое занятие проходит с разыгрыванием сказки под ритмичную музыку. Вся игра разбивается на несколько фрагментов, и структура такого занятия выглядит следующим образом:*

ЭТАПЫ

- ▣ **Вводный этап. Выполняется музыкальная разминка, задача которой подготовить детский организм к дальнейшим нагрузкам: к более сложным и интенсивным упражнениям игрового стретчинга.**



ЗДЕСЬ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

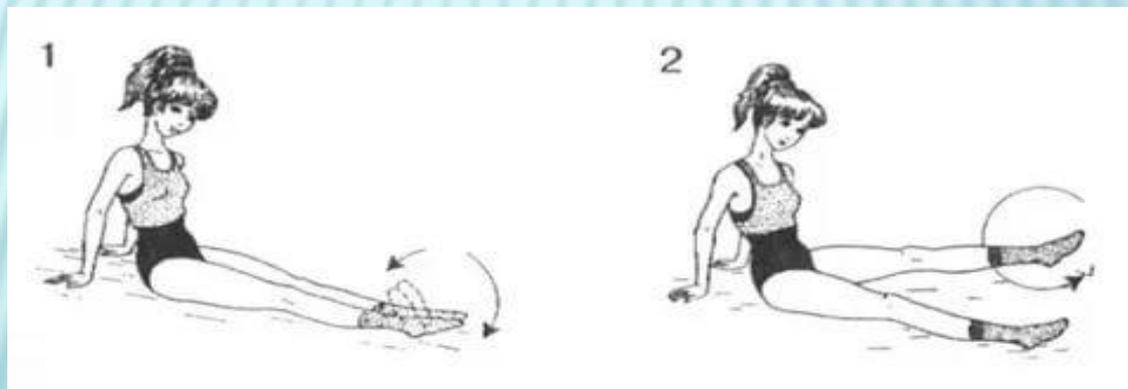
▣ «Зернышко»

Разминочное упражнение, которое подготавливает позвоночник детей к дальнейшей нагрузке.



▣ «Ходьба»

Такое упражнение стретчинг делает суставы ног более подвижными, оно эффективно в плане профилактики развития плоскостопия, а также улучшает осанку.



▣ «Бабочка»

Способствует усилению внутриполостному давлению, а значит, воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого идет стимуляция действий подкожных нервов.





□ «Змея»

Это упражнение стретчинга направлено на растяжку прямых мышц брюшного пресса, способствует повышению внутриполостного давления, в результате чего, повышается приток крови. Это дает возможность в наибольшей степени обогатить все органы питательными веществами и кислородом.



▣ «Велосипед»

Очищаются и восстанавливаются органы пищеварения.



ОСНОВНОЙ ЭТАП.

Дети знакомятся с новыми движениями, учатся их выполнять, а также закрепляют ранее изученные. Именно на этом этапе идет включение упражнений стретчинга, направленных на развитие и укрепление физических данных детей. Все движения должны быть переплетены с сюжетом сказки, которая специально подбирается под тему занятия и постепенно рассказывается в его процессе. В конце этапа дети играют в подвижную игру, цель которой – развитие двигательной активности и коммуникативных качеств.

ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП.

Проводится специальная игра для восстановления дыхания, например, пальчиковая гимнастика или игра на внимание. Здесь важно привести организм детей в спокойное состояние.



ПРИМЕРЫ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

□ «Тянемся к солнцу»

Растягивание мышц спины и рук



□ «Кошка»

Избавляет от скованности позвоночника и его деформации.



□ «Цапля»

□ Упражнение для восстановления здоровья стопы.



▣ «Рыбка»

Улучшает нервную проводимость,
мозговую деятельность.



Все занятия и физические упражнения стретчинга проводятся в интересной, театрализованной форме.

Перевоплощение в любимых сказочных и мультипликационных героев в процессе занятий еще больше заинтересовывают детей в выполнении нужных движений. Делаются они без какого-либо вмешательства со стороны, а их медленный темп дает возможность ребенку прочувствовать все свое тело, при этом сохраняется максимальная безопасность для здоровья.



Спасибо
за

Внимание!

