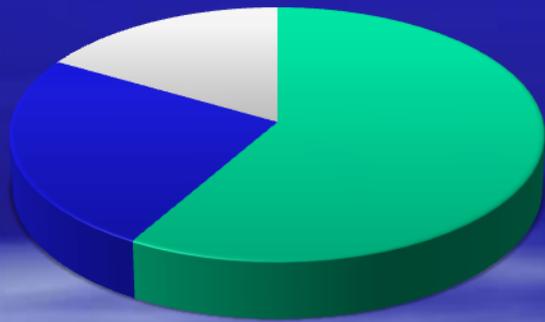


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 24 СТ. СТАРОТИТВРОВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

# Игровой стретчинг в воспитательно- образовательном процессе

Инструктор по физической культуре  
Кандаурова Е.П.

Здоровье и счастье наших детей  
во многом зависит от постановки  
физической культуры в детском  
саду и семье. (академик Н.М.Амосов)



15– 20% детей, пришедших в  
детский сад, имеют физические  
недостатки или хронические  
заболевания.

Ослабленные и часто болеющие  
дети составляют от 15-30% от  
общего числа детей



# АКТУАЛЬНОСТЬ

*В современном обществе особое место отводится охране и укреплению физического и психического здоровья граждан, в том числе их эмоционального благополучия. Здоровье, как функция успешной жизни, здоровый образ жизни в наше время становятся необходимым условием культурного развития человека.*

*Поэтому, важно начинать формировать привычку к здоровому образу с первых лет его жизни.*

# Что такое игровой стретчинг?

- *Стретчинг (англ. Stretching)- это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий.*
- *«Игровой стретчинг»- это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников.*
- *это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.*
- *Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках суставно-связочного аппарата рук, позвоночника, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие*



# СТРЕТЧИНГ

## гимнастика на растяжение

*«Растяжки сопровождают человека всю жизнь.*

*Рождение – это уже растяжка.*

*Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела –  
растяжка.*

*Растяжки – это гибкость, гибкость – это  
молодость.*

*Молодость – это здоровье, активность, хорошее  
настроение,*

*раскрепощение, уверенность в себе» ...*

*Е.И.Зуев "Волшебная сила растяжки"*



# СТРЕТЧИНГ

- хорошая осанка
- снижение травматизма
- избавление от болей в спине и мышцах
- подвижность тела
- быстрое усвоение танцевальных программ
- отличное настроение!
- здоровое тело и бодрый дух



# Цель:

❖ *Сохранение и укрепление здоровья воспитанников через технологии сохранения и стимулирования здоровья, в частности «игрового стретчинга».*



# ЗАДАЧИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата
- Совершенствовать физические способности: (развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.
- Профилактика различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки.
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.
- Овладеть навыками совершенного управления своим телом.
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
- Воспитывать умение эмоциональной выразительности и творчества в движениях.
- Создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

# 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.*



# МЕТОДИКА ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

- *Основана на статистических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника.*
- *упражнения выполняются без воздействия со стороны.*



# Принципы организации занятий

- Научность;
- Систематичность;
- Постепенность;
- Индивидуальный подход;
- Доступность;
- Учет возрастного развития;
- Чередования нагрузки;
- Наглядность;
- Сознательность.

# 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:*

# Структура занятия

**1 ЧАСТЬ  
ВВОДНАЯ**

**2 ЧАСТЬ  
ОСНОВНАЯ**

**3 ЧАСТЬ  
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬ  
НАЯ**

# I 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 первой (вводной) части ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

## II ЧАСТЬ - ОСНОВНАЯ

Во второй (основной) части 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.*

Комплекс упражнений выполняется под специальную музыку и в соответствии со сказочным сюжетом.

# III 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, пальчиковая гимнастика игра на внимание. Здесь важно привести организм детей в спокойное состояние.





# ПРАВИЛА ПРИ ЗАНЯТИИ СТРЕТЧИНГОМ

- Лучше тянуться меньше, чем слишком сильно.
- Каждую позу растягивания нужно держать 10-30 секунд.
- Дышать необходимо медленно, глубоко и ровно.
- Сохранять устойчивое положение.
- Концентрировать внимание на каждом упражнении.
- Эмоциональное воздействие.



# *Использование игрового стретчинга в воспитательно-образовательной работе*



# Пришло время подводить итоги

- Укрепили мышцы и связки стопы с целью предупреждения развития плоскостопия
- Развили мышечную силу, чувства ритма, координацию движений, выносливость;
- Сформировали правильную осанку;
- Развили внимание, память, воображение, мышление, творческую и познавательную активность;
- Развили музыкальный слух, умение согласовывать движения с музыкой;
- Снизили эмоционально- психическое напряжения.



**«ДО ТЕХ ПОР, ПОКА  
ПОЗВОНОЧНИК ГИБКИЙ –  
ЧЕЛОВЕК МОЛОД, НО КАК  
ТОЛЬКО ИСЧЕЗНЕТ ГИБКОСТЬ –  
ЧЕЛОВЕК СТАРЕЕТ»**



**индийские йоги**

ЖЕЛАЕМ ВАМ  
ВСЕГДА ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОДО  
И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНО,  
СПРАВЛЯТЬСЯ С БОЛЕЗНЯМИ И  
ВСЕГДА НАХОДИТЬСЯ В  
ХОРОШЕМ РАСПОЛОЖЕНИИ  
ДУХА!

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



# литература

- А.Г. Назарова. Основное методическое пособие по игровому стретчингу.
- Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду игровой стретчинг»
- А.И. Буренина "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика" Санкт-Петербург 1994 г.
- В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления" Линка-Пересс Москва 2000 г.
- Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей "Детство-пресс" Санкт-Петербург 2001 г.
- И.М. Коротков "Подвижные игры детей" "Советская Россия" Москва 1987 г.
- Дошкольное воспитание N 4 1987 г.
- Дошкольное воспитание N 4 2001 г.
- Дошкольное воспитание N 12 2001 г.

Спасибо  
за  
внимание!

