



**Стретчинг –
как форма
здоровьесберегающих
технологий
в ДОУ**

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

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность.

Стретчинг повышает общую двигательную активность.



Задачи стретчинга:



1

Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.



2

Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.



3

Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.



4

Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

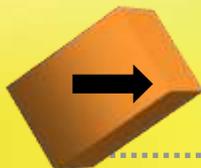
Значение игрового стретчинга:



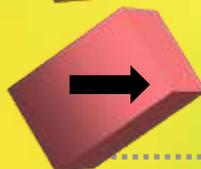
увеличивается подвижность суставов;



мышцы становятся более
эластичными и гибкими;



повышается общая двигательная активность;



упражнения направлены на
формирование правильной осанки;



воспитываются выносливость и
старательность;

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме.

Структура занятий обусловлена возрастными закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка во время физических нагрузок, а также с учётом требований физиологии и гигиены физических упражнений.



Как проходят занятия игрового стретчинга?

➤ В первой (вводной) части занятия проходит разогрев мышц, подготовка организма к работе.

Дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.



➤ **Во второй (основной) части переходим к стретчингу.**

Упражнение «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.



Упражнение «Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.



«Морская звезда» - растягивание мышц бёдер.



«Сорванный цветок» - растягивание мышц ног и спины.



В заключительной части занятия решается задача восстановления организма после физических нагрузок.

Упражнение на релаксацию выполняется под музыкальное сопровождение.



Основные принципы выполнения упражнений игрового стретчинга:

- **Наглядность.** Показ физических упражнений, образный рассказ.
- **Доступность.** Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному.
- **Систематичность.** Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.
- **Закрепление навыков.** Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- **Индивидуально-дифференциальный подход.** Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- **Сознательность.** Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Основные правила стретчинга:

- разогрев перед упражнениями;
- медленное и плавное выполнение упражнений;
- «правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость;
- спокойное дыхание;
- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела



**Спасибо за
внимание!**