



Филиал муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада “Детство”- детский сад “Колобок” №22

“Игровой стретчинг – как средство укрепления здоровья детей”

**Исполнитель:
Воспитатель Кряжева Е.Н.**



Екатеринбург
2021г





- **“До тех пор, пока позвоночник гибкий – человек молод, но как только исчезнет гибкость – человек стареет”**

(Индийские йоги)





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.





Цель:

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





Что такое стретчинг?

Стретчинг (англ. Stretching)- это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий.

«Игровой стретчинг»- это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников.



Эффективность игрового стретчинга



- **вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и успешно развивает их,**
- **гарантирует детям правильное развитие систем организма,**
- **является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия,**
- **прививает коммуникативные навыки,**
- **формирует привычку здорового образа жизни.**



Основные правила стретчинга

- Все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц
- Упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается
- Дыхание должно быть ровным, задерживать дыхание не надо



Основные принципы стретчинга:

- Наглядность
- Доступность
- Систематичность
- Закрепление навыков
- Индивидуально-дифференцированный подход



Игра – ведущий вид деятельности дошкольника



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



Задачи игрового стретчинга

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата
- Совершенствовать физические способности
- Развивать психические функции
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
- Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.





Структура игрового стретчинга

- Вводная часть - дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.





Основная часть – обучение и закрепление упражнений на различные группы мышц.



Заклучительная часть- расслабление и релаксация.





Использование игрового стретчинга в воспитательно-образовательной работе



Взаимодействие с семьями воспитанников





Технология «игрового стретчинга», даёт положительные результаты:

- Увеличивается двигательная активность детей;
- Повышается интерес к занятиям физической культуры;
- Развивается фантазия;
- Способствует эмоциональному раскрепощению детей;
- Эффективно влияет на состояние здоровья.



Пришло время подводить итоги

- Укрепили мышцы и связки стопы с целью предупреждения развития плоскостопия
- Развитие мышечной силы, чувства ритма, координации движения, выносливости;
- Сформировали правильную осанку;
- Развитие внимания, памяти, воображения, мышления, творческой и познавательной активности;
- Развитие музыкального слуха, умение согласовывать движения с музыкой;
- Снизили эмоционально- психическое напряжения.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

