

**«Стретчинг- как технология
сохранения и стимулирования здоровья детей
дошкольного возраста»**

**Воспитатели: Белоус Е М.
Скобелина Т.С**

Мы взяли проект «Игровой стретчинг», методику комплексного физического развития и оздоровления дошкольников.

Изучаем литературу таких авторов как:

Елена Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг для дошкольников»

И. Е. Зуев «Волшебная сила растяжки»

А.И.Константинова «Игровой стретчинг»

А.Г. Назарова «Методика игрового стретчинга»

Вашему вниманию представляем презентацию.

СЛАЙД 1

«Стретчинг- как технология

сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста»

СЛАЙД 2

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

СЛАЙД 3

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.

СЛАЙД 4

Цель этой методики:

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

СЛАЙД 5

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.

СЛАЙД 6

Игра ведущий вид деятельности

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.

СЛАЙД 7

Основные принципы стретчинга

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

СЛАЙД 8

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.

СЛАЙД 9

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.

СЛАЙД 10

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

СЛАЙД 11

Заключительная часть- расслабление и релаксация.

СЛАЙД 12, 13

Использование игрового стретчинга в воспитательно-образовательной работе

- Физкультминутки
- Бодрящая гимнастика
- Утренняя гимнастика
- Прогулки
- Развлечения
- Свободная деятельность

СЛАЙД 14

Взаимодействие с семьями воспитанников

- Консультации
- Создали картотеку упражнений

СЛАЙД 15

Технология «игрового стретчинга», даёт положительные результаты:

- Увеличивается двигательная активность детей;
- Развивается фантазия;
- Способствует эмоциональному раскрепощению детей;
- Эффективно влияет на состояние здоровья.

Планируем на будущее:

- Придумывание сказок
- Продолжать внедрять игровой стретчинг в образовательную деятельность.

Предлагаем вашему вниманию видео, где дети выполняют упражнения стретчинга на занятии.