

**«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.