



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

Воспитатели:

Белоус Е.М.

Скобелина Т.С.



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



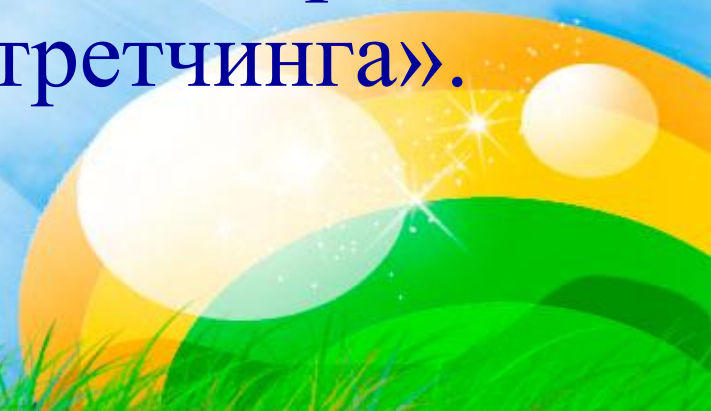
Что такое стретчинг?






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 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 благоприятного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

*Игра –
ведущий вид
деятельности
дошкольника*



Основные принципы стретчинга:



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



Эффективность игрового стретчинга






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.



Заключительная часть- расслабление и релаксация.





Использование игрового стретчинга в воспитательно-образовательной работе





Элементы игрового стретчинга в воспитательно- образовательной работе



Элементы
стретчинга



Взаимодействие с семьями воспитанников



Элементы
стретчинга





Технология «игрового стретчинга», даёт положительные результаты:

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



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

