

*Государственное казённое дошкольное образовательное
учреждение*

детский сад № 22 «Семицветик»

«Стретчинг , как здоровьесберегающая технология»



**Инструктор по физической
культуре**

**Белозерова Юлия Анатольевна
высшая квалификационная
категория**

**«Растяжка сопровождает нас всю жизнь.
Растяжка-это гибкость,
гибкость-это молодость,
молодость-это здоровье, активность,
хорошее
настроение, раскрепощение, уверенность
в себе.»**

Е.И.Зуев «Волшебная сила растяжки.»



Что такое стретчинг?

Это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, так же выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её.



Игровой стретчинг — это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка - составляет суть игрового стретчинга.



Задачи игрового стретчинга .

- 1). Укреплять костно-мышечную систему, повышать функциональную деятельность органов и систем организма.
- 2). Развивать физические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
- 3). Обучать различным видам имитационных движений, обращать внимание на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов.
- 4). Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
- 5). Воспитывать коиммуникативные качества.



Виды стретчинга:



Баллистический – это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. Травмоопасен. Не используется при групповых занятиях.





Медленный — растяжение мышцы на максимальную длину. Выполняется в очень медленном темпе. Этот вид стретчинга хорошо использовать в разминке, его также называют ритмической гибкостью.



Статический — выполняется от 10 секунд до нескольких минут с задержкой каждой позиции. Самый безопасный метод.





Пассивный — упражнения на растяжку тех или иных частей тела помогает выполнить инструктор, а сам выполняющий находится в покое.



Динамический – плавный переход от одного упражнения к другому. Эффективность занятий весьма индивидуальна, однако результаты у большинства становятся заметны уже через пару недель.



Основные принципы организации занятий стретчингом.

- **Наглядность** — показ физических упражнений, образный рассказ.
- **Доступность** — от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитываем подготовленность детей.
- **Систематичность** — регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.
- **Закрепление навыков** — многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.
- **Индивидуально — дифференциальный подход** — учёт возрастных особенностей и состояния здоровья ребёнка.
- **Сознательность** — понимание пользы выполнения упражнений

Правила стретчинга:

- *непрерывно предварительно разогреть все группы мышц;*
- *все упражнения нужно делать медленно и плавно;*
- *обязательно исправлять осанку детей, прямая спина — это не столько внешний вид, сколько здоровье позвоночника и внутренних органов;*
- *заниматься нужно систематически и выполнять упражнения симметрично для обеих сторон тела;*
- *у малыша должно быть ровное и спокойное дыхание, если оно учащается или сбивается, то обязательно нужен отдых.*

Необходимо знать!

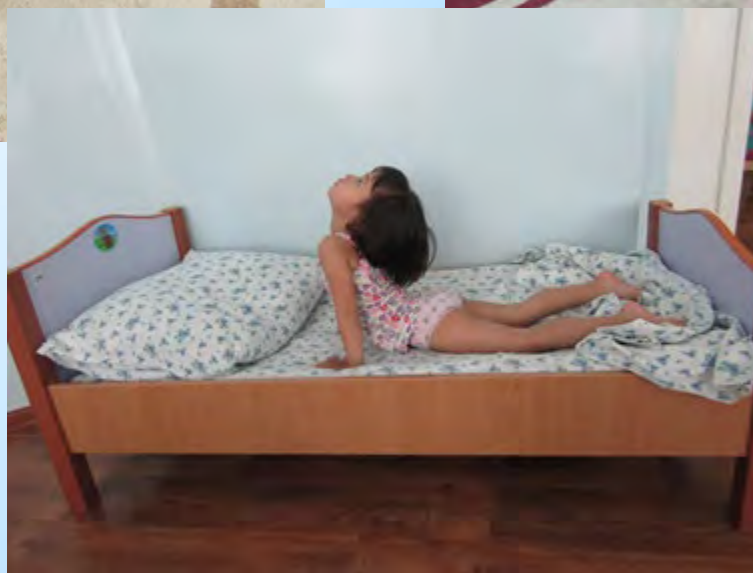
Игровой стретчинг , следует применять на занятиях, уделяя ему лишь 5-6 минут, более длительные статические и динамические нагрузки могут быть утомительны.



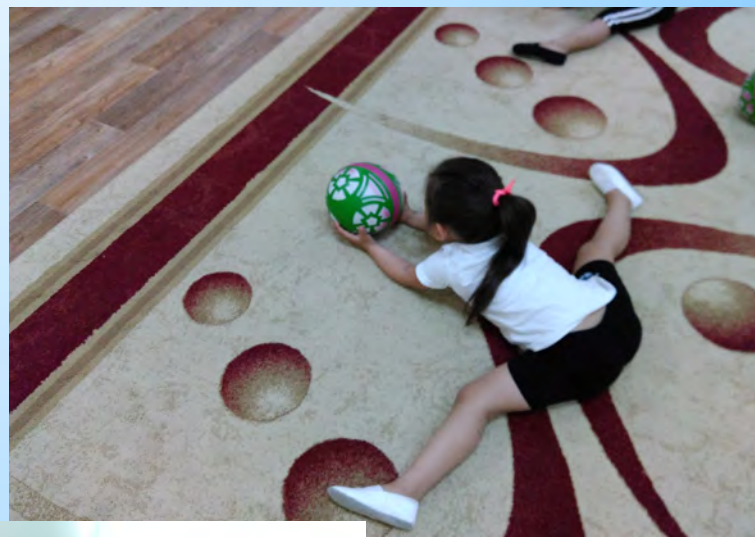
- **Стретчинг на занятиях**
- *Упражнения стретчинга появились на базе упражнений лечебной физкультуры.*



Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.



Упражнения на укрепление мышц спины путем складывания (наклон вперед)



Упражнения на укрепление мышц тазового пояса , бедер, ног.



Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.



Эффективность подражательных движений.

С подражания образу, начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений , игр, театрализованной деятельности , пантомимических этюдов.





Дополнительный инвентарь так же интересен детям.



Применяя стретчинг в парах, развиваем коммуникативные качества.



Возраст «почемучек», а также креативности!



Хоорошие результаты!



Спасибо за внимание!

