

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ ДЛЯ ДОШКОЛЯТ

«ВЕСЁЛЫЕ ЗАГАДКИ ОТ ЛИСИЧКИ-СЕСТРИЧКИ»



Инструктор по физкультуре МБДОУ
- детского сада пристра
и оздоровления № 143
Киселева Татьяна Дмитриевна

Основные задачи комплекса «Весёлые загадки №2»

Образовательные:

- разучить стретчинговые упражнения «аист», «страус», «змея», «колечко», «черепаха» и «морская звезда»;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- выработать равновесие и координацию движений.

Развивающие:

- развитие воображения, мышления, творчества в процессе освоения двигательных действий;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов.

Воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении;
- воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий;
- создание условий для творчества.



Инструкция по работе с данной презентацией

1. Откройте презентацию в режиме слайд-шоу. Первые три слайда для родителей.
2. Прослушать загадку от лисички-сестрички (начиная со слайда №4). Дать возможность ребёнку самостоятельно отгадать загадку (если вызывает трудности – помочь).
3. После этого по щелчку мыши появится отгадка. Кликните на картинку еще раз и откроется схема выполнения упражнения с тем же названием.
4. Помогите ребёнку правильно выполнить упражнение, обращая внимание на осанку (не пытайтесь сразу добиться правильного выполнения, упражнение должно приносить радость! Выполнение упражнений должно совершаться за счёт медленных и плавных потягиваний, необходимо избегать резких сгибаний и разгибаний);
5. После выполнения упражнения кликните на слайд еще раз мышкой и ребёнок услышит аплодисменты в свой адрес!

Удачи!

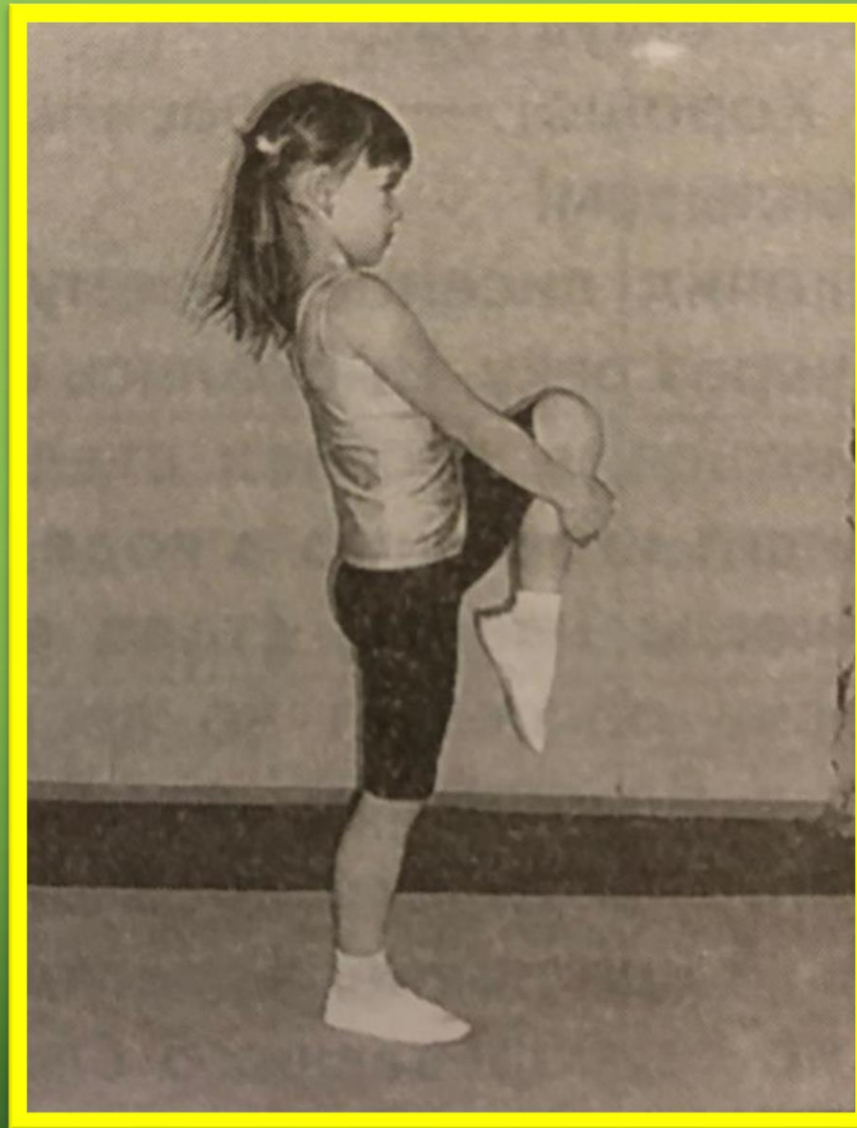


Аист

Описание:

И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль тела.

1 - поднять вперёд согнутую в колене правую (левую) ногу, обхватив колено руками и прижав к животу, сохраняя равновесие;
2 – и.п.





Страус

Описание:

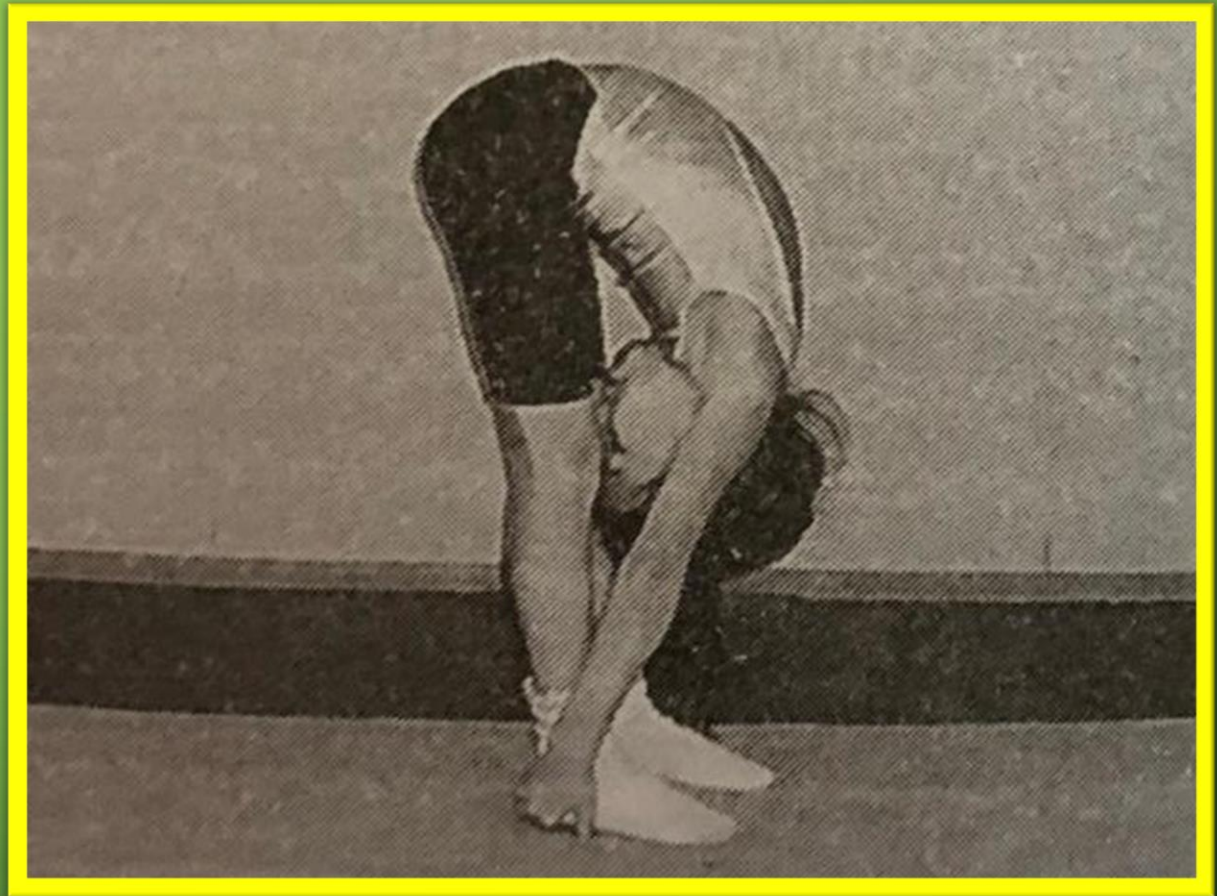
И.п.: стоя, ноги вместе, колени прямые.

1 – поднять руки над головой и потянуться вверх;

2 – опустить руки и на выдохе наклониться вперёд, лбом постараться коснуться ног, голова при наклоне тянется к полу;

3 – сцепить руки за лодыжками;

4 – и.п.



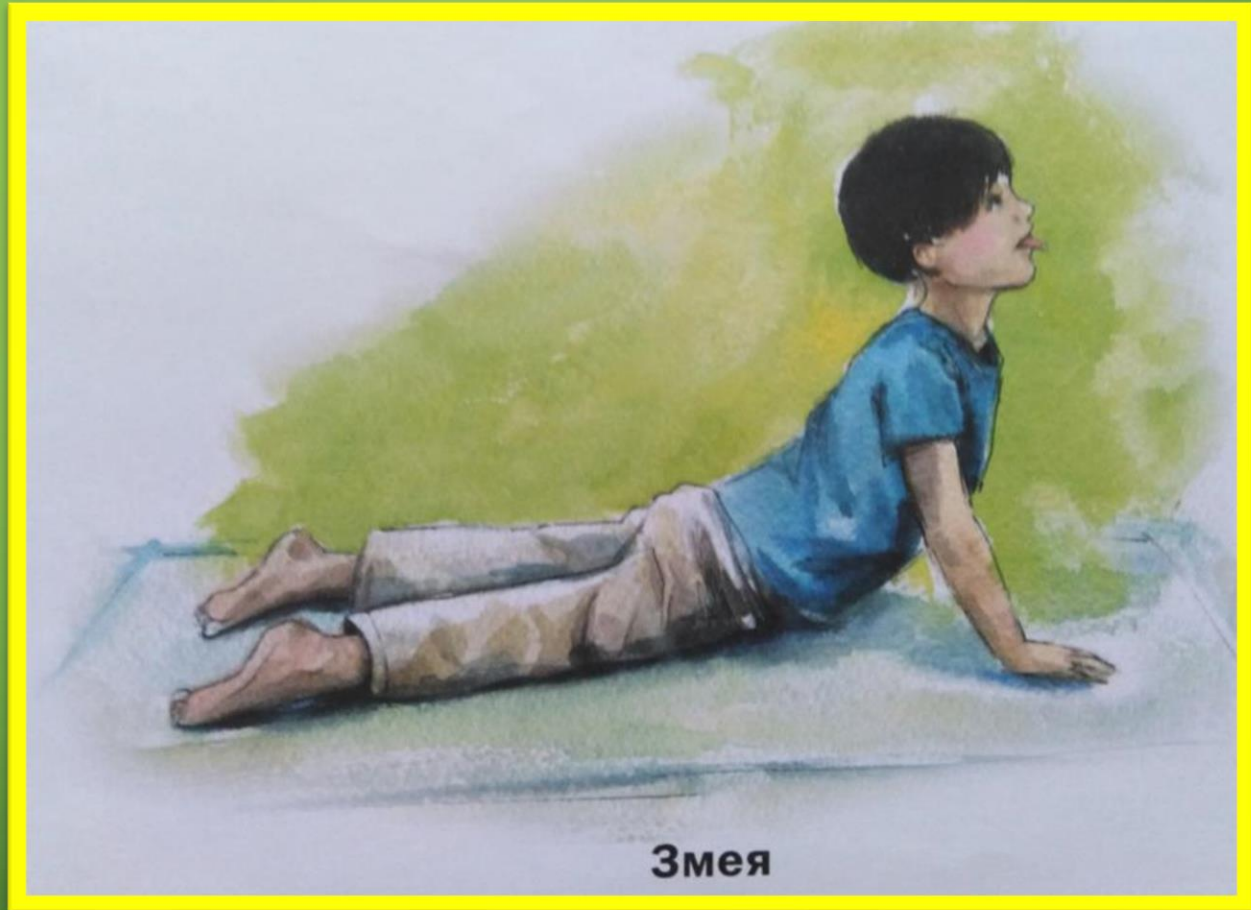


Змея

Описание:
И.п.: лёжа на
животе, руки
около груди,
согнутые в
локтях, пальцами
вперёд.

1 – на выдохе
подняться на
руках, вытягивая
позвоночник. В
пол упираются
только ладони и
тыльная
поверхность стоп.

2 – и.п.





Колечко

(в другом варианте «коробочка»)

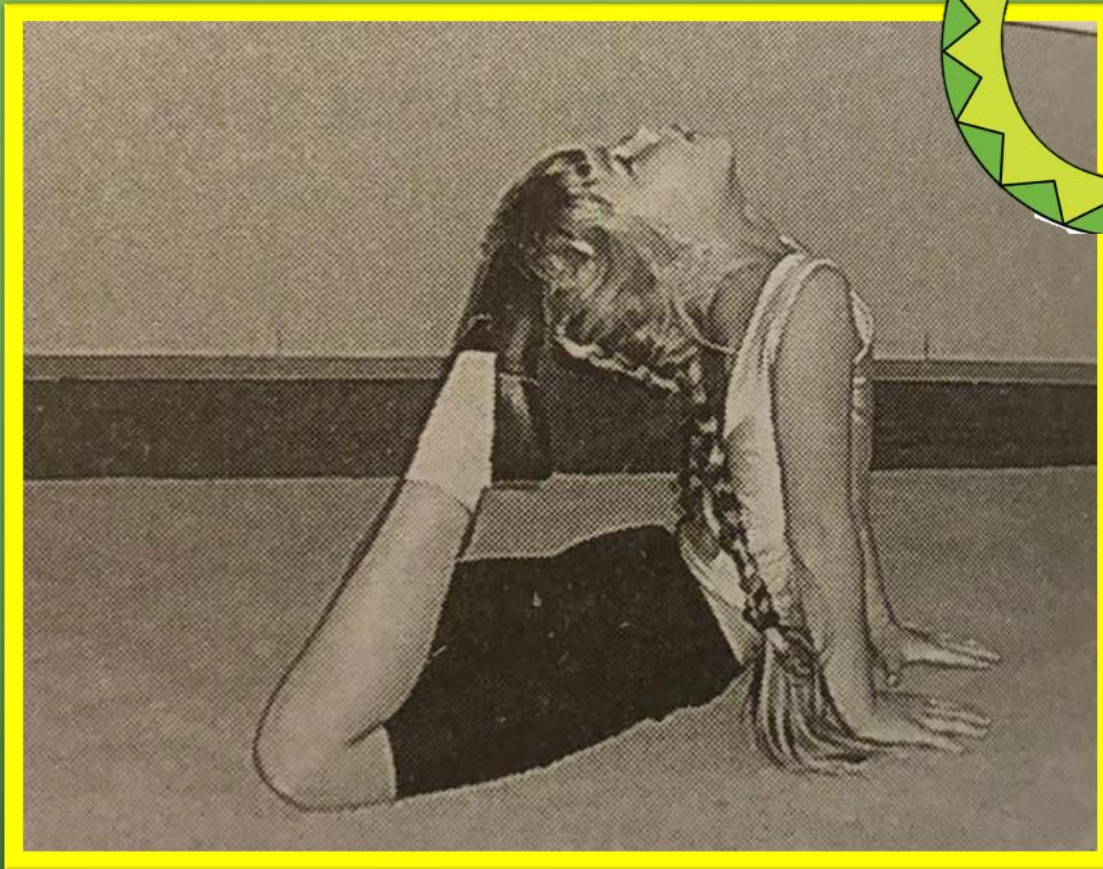


Описание:

И.п.: лёжа на животе, руки около груди, согнутые в локтях, пальцами вперёд.

1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони;
2 – прогнуться назад;

3 – согнуть ноги и потянуться носками ног к голове к макушке.





Черепаха

Описание:

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, руки поставить между ног, ладони на полу.

1 – ладони просунуть под колени, тянуть как можно дальше, медленно наклоняться вперёд между ног, стараясь коснуться пола лбом;
2 – выпрямиться.





Морская звезда

Описание:

И.п.: стоя на коленях, слегка их развести. Носки в стороны, руки опущены вдоль тела.

1 – медленно сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади;

2 – передвигая руки назад, лечь на спину;

3 – руки положить на пол в стороны, ладони прижать к полу;

4 – руками захватить стопы;

5 – медленно, помогая руками, встать обратно на колени, вытянуть спинку.

1



2





ОТЛИЧНО! МОЛОДЦЫ!



Жду видео ваших занятий!