

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ № 143

# Игровой стретчинг для дошколят

Автор:  
инструктор по физической культуре  
Киселева Татьяна Дмитриевна



**Стретчинг** – это комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий (развитие гибкости). Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, повышает самооценку, создаёт ощущение комфорта и спокойствия в целом.

С детьми стретчинг проводят в игровой форме. Упражнения носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, игры-забавы, состоящей из взаимосвязанных игровых заданий, ситуаций, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

### **Что надо учесть до начала занятий с ребенком?**

Приготовьте коврик или йога-мат. Перед началом следует выполнить динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке.

Учитывайте время дня для занятий: в первой половине дня упражнения должны приносить бодрящий эффект, а во второй – релаксирующий.

Детям следует воздержаться от еды за полтора-два часа до занятия. Если ребенок проголодался, дайте ему стакан свежевыжатого фруктового сока.

Детская практика не требует согласования движения и дыхания. Ребёнок может дышать как обычно. Единственное правило – упражнения не должны выполняться на задержке дыхания. Удержание позы (асаны) – 7-10 сек.

Начинайте занятия с 10-15 минут, постепенно увеличивая их до получаса, внимательно наблюдая за реакциями ребенка. После практики он не должен чувствовать усталости!

### **Основные задачи комплекса "Весёлые загадки №2":**

*Образовательные:*

Ø разучить стретчинговые упражнения «аист», «страус», «змея», «колечко», «черепаха» и «морская звезда»;

Ø совершенствовать двигательные умения и навыки детей;

Ø выработать равновесие и координацию движений.

*Развивающие:*

Ø развитие воображения, мышления, творчества в процессе освоения двигательных действий;

Ø развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов.

*Воспитательные:*

Ø воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении;

Ø воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий;

Ø создание условий для творчества.

### **Инструкция работы с презентацией "Весёлые загадки №2":**

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!

**Желаю удачи и радости от совместной деятельности!**

Используемая литература:

Е.В. Сулим "Занятие физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников".- М.: ТЦ Сфера, 2018.- 112 с. - (Будь здоров, дошкольник!).