

Мастер – класс

«Стретчинг - гимнастика в детском саду»



Подготовила инструктор по физической культуре
Червоная Анна Геннадьевна

Стретчинг (в переводе с английского *растягивать*)— комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий.

Игровой стретчинг- это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Польза стретчинга для детей:

У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки.

Развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом.



Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений.

Структура построения занятий:

Занятия состоят из 3 частей.

В первой (вводной) части занятия, дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков. Можно использовать танцевальные, мимические упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.



Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка.

Занятия проводятся в виде сказочных путешествий (в зоопарк, на морское дно, в лес, в джунгли и т. д.), фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными животными, растениями и по заранее подготовленному, на основе сказки, сценарию, дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки.

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.



В третьей (заключительной) части решается задача восстановления организма после физических нагрузок, Выполняются упражнения для глаз, игровые танцы под знакомую детям музыку.



Упражнения на релаксацию необходимо включать в каждое занятие.

На занятиях стретчингом используется художественное слово, музыка и личный показ.

Но стретчингом мы можем заниматься не только на занятиях, но и интегрировать элементы [стретчинга в режимных моментах](#).

Например, элементы стретчинга интегрируются в физкультминутки, в комплексы бодрящей гимнастики, в спортивные развлечения.



В заключении хочется отметить то, что приоритетами дошкольного образовательного учреждения должны стать воспитание у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, интереса к движениям, тогда удовольствие от двигательной активности перерастает в привычку, а от нее в потребность.



С чего начать занятия стретчингом?

Начните с себя!

1. Наклоните голову, потяните правое ухо к плечу, задержитесь в таком положении 3 секунды, а затем повторите упражнение в левую сторону.

2. Встаньте рядом со стулом, спина прямая; обхватите левую ступню пальцами левой руки, осторожно потяните, задержитесь на 3 секунды. Повторите упражнение с другой ногой.

*Спасибо
за
внимание!*