

Игровой стретчинг для детей дошкольного возраста

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

Значение игрового стретчинга

- увеличивается подвижность суставов;
- мышцы становятся более эластичными и гибкими;
- повышается общая двигательная активность;
- упражнения направлены на формирование правильной осанки;
- воспитываются выносливость и старательность.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер, выполняются в медленном, а значит, безопасном темпе. Начинать занятия игровым стретчингом лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого.



В ходе проведения занятий с использованием игрового стретчинга решаются следующие задачи:

1. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, гибкости, выносливости.
2. Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.
3. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
4. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

Игровой стретчинг для детей дошкольного возраста

Так же, как любое физкультурное занятие, занятие с использованием игрового стретчинга состоит из трех частей:

В первой (вводной) части занятия проходит разогрев мышц, подготовка организма к работе.

Здесь же задается сюжетная линия занятия.

Во второй (основной) части выполняются основные 6-7 упражнений стретчинга подобранные на растяжку и укрепление всех групп мышц, поддерживающие сюжетную линию занятия.

Обучение детей основным видам движения не должно остаться без внимания. На занятиях с использованием игрового стретчинга хорошо использовать круговую тренировку, так как она является наиболее эффективной формой организации занятий в старшем дошкольном возрасте. ОВД подбираются так, чтобы работали все группы мышц.

В третьей (заключительной) части занятия решается задача восстановления организма после физических нагрузок, завершается сюжет.

