

Стретчинг

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

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.



Игровой - стретчинг.

Игровой стретчинг, упражнение которого носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуации, заданий. Упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности.



Задачи игрового стретчинга

- ✘ 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.
- ✘ Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

Плюсы игрового стретчинга.



- ▶ Стретчинг раскрепощает детей, делая их открытыми и жизнерадостными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие. После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание, исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

ПРИМЕРЫ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

× «Птица»

Растягивание мышц спины и ног.



1-2 упражнения для укрепления
мышц ног



1-2 упражнения для развития
стоп



**Не интенсивность, а систематичность
упражнений —
вот ключ к успеху при занятиях стретчингом**



Спасибо за внимание!!!