

# «ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ»



Цель исследования – использование инновационных подходов и новых здоровьесберегающих технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.



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

**Основные правила стретчинга:**

- 1. Все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц.**
- 2. Упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается.**
- 3. Дыхание должно быть ровным, задерживать дыхание не надо.**
- 4. Занятия – должны быть регулярными ( не менее 2 раза в неделю)**



# Использование игрового стретчинга в работе с детьми.

Физкультминутка – кратковременные физические упражнения – проводится в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика)



Упражнения по методике игрового стретчинга могут быть включены в утреннюю гимнастику, в гимнастику после сна, в физкультурные досуги, праздники.

Например упражнение «Рыбка»

И.п: лежа на животе, руки прямые, вытянуты вперед, ладони опущены вниз, ноги тоже прямые, носки натянуты. Выполняем одновременный подъем верхней части туловища и ног. Во время вытяжения опоры для тела выступает область живота и таза. Стараемся задержать положения, вытянуться и растянуть тело, руки и ноги в противоположные стороны и медленно опускаем в исходное положение.



# Кувырок вперед



# Колесо акробатика



Кувырок вперед в игровой форме, с помощью оборудования безопасно.





# Мостик – для развития гибкости и мышц спины.



# Растяжка на шпагат



Спасибо за внимание!

