

МКДОУ АМО «Ачитский детский
сад «Улыбка» - филиал
«Русскопотамский детский сад
«Теремок»
воспитатель ПКК
Волкова Н. М.

«Игровой стретчинг на занятиях физической культуры в ДОУ»

Добрый день уважаемые коллеги. Мне очень приятно видеть вас сегодня.
Надеюсь на ваше сотрудничество, и активную двигательную деятельность.

Я Волкова Н.М воспитатель «Русскопотамского детского сада
«Теремок» работаю на младшей группе.

Хочу поделиться своим опытом по теме «Игровой стретчинг на занятиях
физической культуры в детском саду».

Свою работу по - игровому стретчингу я начала с января 2025 года.

В настоящее время появилось много новых методик проведения
физкультурных занятий. Мое внимание привлекла методика игрового
стретчинга.

Слайд 2

Игровой стретчинг - это методика комплексного физического развития и
оздоровления дошкольников, которая включает специально подобранные
упражнения на растяжку мышц, проводимые в игровой форме.

Занятия по методике игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно –
ролевой или тематической игры. На каждом занятии рассказывается новая
сказка, в которой дети превращаются в животных, насекомых выполняя в такой
форме сложные упражнения. В структуру занятия входит три части: вводная,
основная и заключительная.

Слайд 3

Цель: представить оздоровительную методику игрового стретчинга и
варианты её использования.

Задачи:

- познакомить педагогов с теоретическими основами и методикой игрового стретчинга.

- отработать с педагогами ряд упражнений в рамках технологии игрового стретчинга.

Слайд 4

Основные правила стретчинга:

- разогрев перед упражнениями;
- медленное и плавное выполнение упражнений;
- «правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость;
- спокойное дыхание;
- регулярная растяжка симметрично для обеих сторон тела.

Слайд 5

Основные принципы организации занятий.

Наглядность - показ физических упражнений, образный рассказ.

Доступность - обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

Систематичность - регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

Закрепление навыков - многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Сознательность - понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Слайд 6

Элементы игрового стретчинга можно использовать в физкультурных минутках, гимнастике после сна, на прогулке, в утренней гимнастике, в развлечениях, праздниках и непосредственно на занятиях по физической культуре.

Слайд 7

Сначала мы с детьми выполняем музыкальную разминку. Задача разминки подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных упражнений в последующей части занятия.

Слайд 8

Затем – переходим к игровому стретчингу. Рассказываю сказку, по ходу которой дети выполняют упражнения стретчинга, все упражнения связаны сюжетом сказки, упражнения охватывают все группы мышц носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий.

В конце занятия детям предлагаю подвижная игра, которая так же подбирается исходя из темы занятия.

Слайд 9

После физических нагрузок переходим к восстановлению организма. Этому способствуют дыхательные упражнения и релаксация.

Показ сказки «Котенок Рыжик»

Слайд 10

Детям очень нравится происходящее действие. Они сразу включаются в игровую деятельность. Все движения переплетены с сюжетом сказки, которая специально подбирается под тему занятия и постепенно рассказывается в его процессе. Дети лучше запоминают пройденный материал. Упражнения могут быть одни и те же, но приобретают новизну из-за новой игровой ситуации, названия, подачи. Уходит агрессия, улучшается настроение, развивается воображение, помогает в развитии мышления у малышей. Подбирая названия к упражнениям дети учатся сопоставлять, искать аналоги; вспоминать персонажи сказок, повадки животных и птиц. Исходя из этого можно сделать вывод о перспективности дальнейшей работы по этой теме с целью достижения более высокого уровня развития у детей гибкости, пластичности и выносливости, что позволит им в дальнейшей жизни быть крепкими и здоровыми.