

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №16,  
муниципального образования Усть-Лабинский район**

**Методическое пособие по физической культуре  
«Игровой стретчинг»  
для дошкольников 4-7 лет**



Автор:

Коновалова Алена Евгеньевна

Инструктор по физической культуре

*Город Усть-Лабинск, 2021*

## Паспорт

|   |   |
|---|---|
| Название учреждения                       | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 16 муниципального образования Усть-Лабинский район  |
| Автор-изготовитель                        | Коновалова Алена Евгеньевна   |
| Возрастная адресованность                 | Средняя, старшая и подготовительная к школе группы  |
| Цель пособия                              | Создание эмоционального психологического настроения детей, повышение оздоровительного эффекта за счет снижения мышечного напряжения и увеличения эластичности суставов, развитие творческих способностей у воспитанников.   |
| Задачи пособия                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата.</li> <li>- Совершенствовать физические способности: гибкость (подвижность суставов), мышечную силу, выносливость, координационные способности</li> <li>- Развивать внимание, воображение, память</li> <li>- Развивать нервную и сердечнососудистую системы, органы дыхания и кровообращения</li> <li>- Воспитывать умение эмоционально выполнять движения, проявлять творческую инициативу.</li> <li>- Создавать условия для благотворного влияния музыки на психоматическую сферу ребенка</li> </ul>                         |
| Содержание пособия                        | Пособие «Игровой стретчинг», наглядное пособие «Стретчинг» с ламинированными карточками - картинками, «Картотека малых подвижных игр с использованием стретчинга», видео картотека с презентациями сказок и путешествий игрового стретчинга, картотека фоновой музыки (классика и современность).   |
| К дидактическому пособию прилагаются      | Памятка с описанием использования стретчинг –игр.   |
| Пособие могут использовать в своей работе | Пособие предназначено для инструкторов, воспитателей средних, старших и подготовительных к школе групп, родителей.  |
| Область применения пособия                | Физическое развитие.  |
| Методическая ценность                     | <p>Игровой стретчинг проводится на занятиях в виде тематической или сюжетно-ролевой игры, с музыкальным сопровождением или без него. Стретчинг состоит из группы взаимосвязанных упражнений и носит имитационный характер, способствующий развитию оздоровительных и развивающих задач. С помощью стретчинга занятия физкультурой можно превратить в увлекательную сказку-игру, где дети становятся персонажами, это позволяет повысить эмоциональный настрой и интерес заниматься игровым стретчингом.</p> <p>Представление наглядного пособия на занятиях, поможет детям придумать свои сюжетные игры и новые движения.</p> |
| Описание технологии                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание методического пособия «Игровой стретчинг» с описанием комплексов стрейтч упражнений и фотографий для</li> </ul>   |

|  |   |
|--|---|
| <p>изготовления пособия</p>                                      | <p>наглядного показа их выполнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание наглядного пособия «Стретчинг» с ламинированными карточками - картинками;</li> <li>• Создание картотеки малых подвижных игр с использованием стретчинга;</li> <li>• Создание видео презентаций с использованием стретчинг - сказки и стретчинг - путешествий.</li> <li>• Подбор музыкальной картотеки.</li> </ul>   |
| <p>Варианты использования пособия в образовательном процессе</p> | <p><b><i>В области физическое развитие:</i></b><br/>Использование игрового стретчинга на занятиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В первой части (в игровых заданиях)</li> <li>• Во второй части ( в этой части упражнения оказывают физиологическое воздействие на организм)</li> <li>• В третьей части ( на занятиях стретчингом используется художественное слово, музыка и личный показ педагога)</li> </ul> <p><b><i>В образовательной деятельности:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способствовать речевому развитию детей при составлении рассказа;</li> <li>• расширять, обогащать и активизировать словарный запас детей;</li> <li>• развивать сотрудничество между детьми и инструктором детского сада.</li> </ul> <p><b><i>В совместной деятельности детей и взрослого</i></b></p> <p><b><i>В индивидуальной работе</i></b></p> |

## Актуальность

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) дошкольного образования определяют одной из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ.

Все мы знаем, как трудно заставить себя и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И также хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети испытывают дефицит движений. Занятия физкультурой можно превратить в сказку, где дети становятся персонажами. Ведь игра – это ведущая деятельность дошкольника.

**Игровой стретчинг** – это новая здоровьесберегающая методика.

**Стретчинг** ( переводе с английского растягивать) – упражнения на растягивание определенных мышц, связок, сухожилий.

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

Эти упражнения доступны всем, кому врачи не запрещают заниматься общей физической подготовкой. Для их выполнения не требуются спортивные снаряды, большие залы, материальные расходы. Их можно выполнять в детских учреждениях, в группах индивидуально и дома.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений, можно начинать с 4 лет.

Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. путем воздействия на позвоночник, органы, мышцы, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Упражнения стретчинга также носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, стретчинг-сказки, стретчинг-путешествия и пр. Создание игровой атмосферы на занятиях, наполненной текстом и соответствующей музыкой, создает условия для возникновения в той или иной двигательной-игровой ситуации ассоциации образов. Не просто слушанье сказки, а живое участие, содействие героям, будит все творческие силы ребенка, его фантазию. Уникальное сочетание физических упражнений, музыки и текста сказки, вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

**Цель:** Создание эмоционального психологического настроения детей, повышение оздоровительного эффекта за счет снижения мышечного напряжения и увеличения эластичности суставов, развитие творческих способностей у воспитанников.

**Задачи:**

- Оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата.
- Совершенствовать физические способности: гибкость (подвижность суставов), мышечную силу, выносливость, координационные способности
- Развивать внимание, воображение, память
- Развивать нервную и сердечнососудистую системы, органы дыхания и кровообращения
- Воспитывать умение эмоционально выполнять движения, проявлять творческую инициативу.
- Создавать условия для благотворного влияния музыки на психоматическую сферу ребенка

**Методические рекомендации:**

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

Длительность занятий, число повторений зависят от возраста детей. Для средней группы каждый элемент рекомендуется повторять 4 – 5 раз, для старшей и подготовительной к школе группам – 7 - 10 раз. Задержка в статическом положении не более 3 секунд.

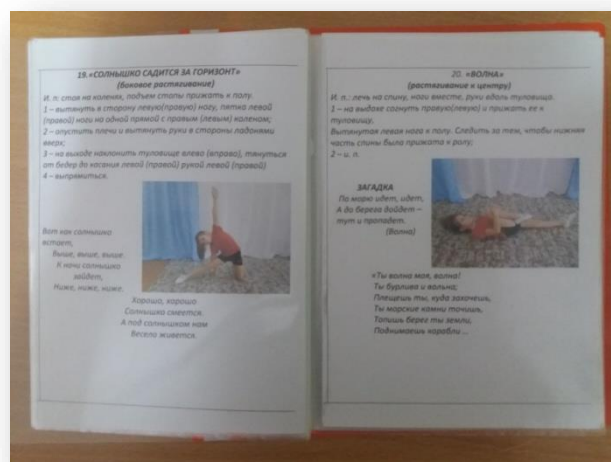
Не стоит сразу стремиться к максимальному результату в технике выполнения упражнений – можно чрезмерно нагрузить или повредить мышцы. Начинать надо с простого.

Стретчингом можно заниматься не только на занятиях, но и использовать элементы в режимных моментах: в физкультминутках, комплексах бодрящей гимнастики, во время прогулки.

**Структура пособия**

Пособие «Игровой стретчинг» - это настоящий клад сокровищ, который предназначен для организации интересных, увлекательных занятий по физической культуре. Сочетание взаимосвязанных между собой упражнений, наполненные текстом и соответствующей музыкой, превратит любое занятие в увлекательное путешествие.

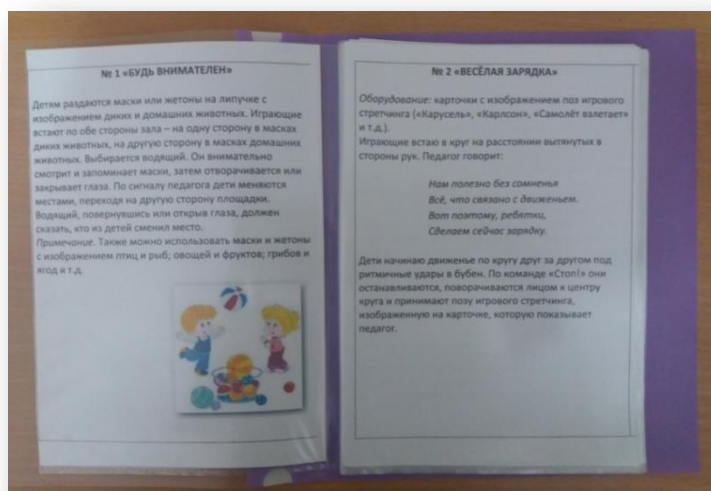
- В комплект входят красочное пособие «Игровой стретчинг» с описанием упражнений и фотографиями для наглядного примера их выполнения;



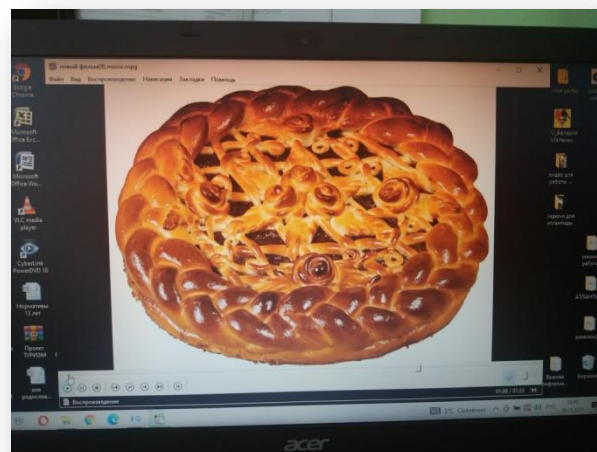
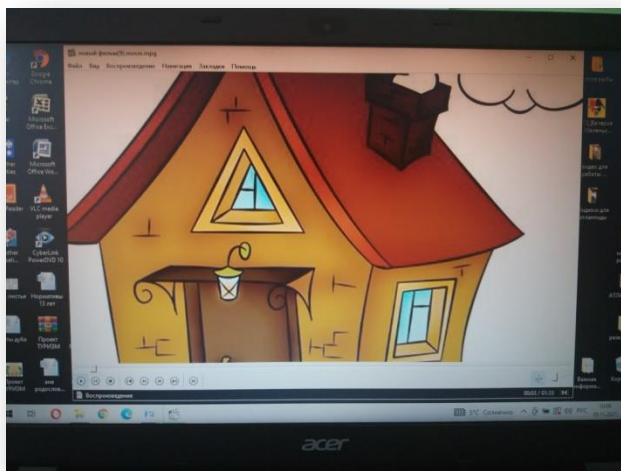
- Наглядное пособие «Стретчинг» с ламинированными карточками-картинками, для составления сказок, путешествий;



- Карточка подвижных игр с использованием стретчинга;



- Видео картотека с презентациями сказок и путешествий занимательного стретчинга;

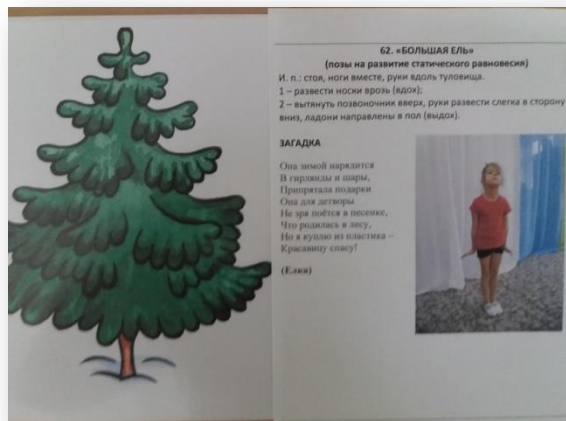


- Карточка фоновой музыки (классика и современность).

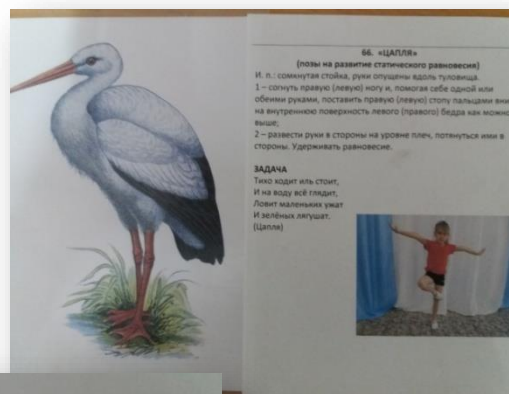
## Варианты применения методического пособия.

**I вариант:** в подготовительной части стретчинг можно использовать в игровых заданиях.

**Игра «Пойдем за ёлочкой»** ходьба в колонне с остановкой по сигналу: «Большая ель!» и «Маленькая ёлочка!»



**Игра «Знакомство с птицами»** ходьба (бег) врассыпную с остановками по сигналу «Цапля!» , «Ласточка!» и «Страус!»





В подготовительной части занятия сюжет игрового стретчинга может меняться в зависимости от тематических недель.

**II вариант:** в основной части занятия.

**А.** На занятии с детьми по тематической неделе в виде сюжетно- игрового путешествия проводится комплекс ОРУ с игровым стретчингом (в зоопарк, в лес, в джунгли, в морское царство и т.д.) Рассказ и показ инструктора

### «ЗООПАРК»



### «ВОИНЫ»



**Б.** На занятии с детьми по тематической неделе в виде сюжетно- игрового путешествия проводится комплекс ОРУ с игровым стретчингом. Дети фантазируют и придумывают путешествия сами с помощью карточек из наглядного пособия.

## Составь рассказ

### «Путешествие в морское царство»



## Составь рассказ

### «Путешествие колобка»



**В.** Использование игрового стретчинга в подвижных играх.

**III вариант:** в заключительной части игровой стретчинг используют для восстановления организма ребенка после нагрузки. Здесь упражнения выполняются под спокойную музыку, чередуя упражнения на напряжение и расслабление (релаксация).

### «Карлсон, который живет на крыше»

Упражнение № 1  
«ДОМ»



Упражнение № 2  
«Пропеллер»



Упражнение № 3  
«Пирог»



### **Основные принципы игрового стретчинга в кажых частя занятия.**

1. Наглядность – показ упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.
2. Доступность – от простого к сложному, от известного к неизвестному
3. Системность – регулярность занятий., повышения нагрузки, увеличение количества упражнений.

Данное методическое пособие стало неотъемлемой частью моей работы. Уникальное сочетание физических упражнений, музыки и текста сказки, вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия у всех воспитанников ДОУ