

**УПРАЖНЕНИЯ НА
ВСЕ СЛУЧАИ
ЖИЗНИ.**

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ



Инструктор по физическому воспитанию:
Урваева Мария Александровна

Игровой стретчинг как средство коррекции поведения детей дошкольного возраста



**КАК ОПРЕДЕЛИТЬ,
ЧТО ВАШЕМУ
РЕБЕНКУ ПОЛЕЗЕН
ИГРОВОЙ
СТРЕЙЧИНГ?**



ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК:



- Не способен к длительной концентрации внимания.
- Имеет трудность с организацией своей деятельности, часто переключаются с одного занятия на другое.
- Избегает задач, требующих длительного умственного напряжения.
- Легко отвлекается посторонним шумом.

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК:

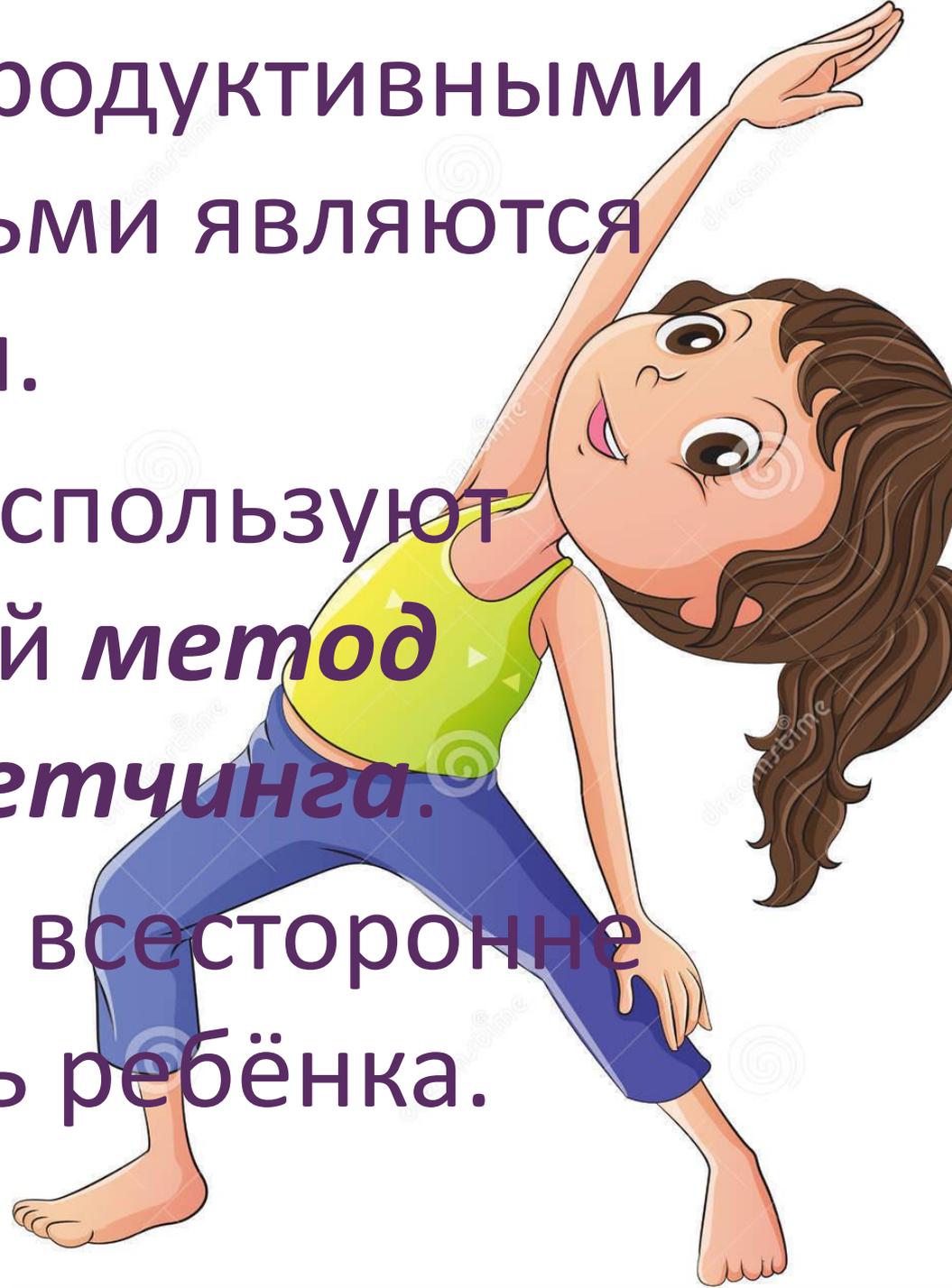
- При волнении выполняет интенсивные движения руками или ногами или поеживания на стуле.
- Действует, как будто "заведенный".
- Говорит ответы прежде, чем были заданы вопросы.
- Неспособен ждать своей очереди в играх.
- Вмешивается в разговор или деятельность других.



Наиболее продуктивными в работе с детьми являются занятия – игры.

Но, так же используют малоизвестный **метод игрового стретчинга**.

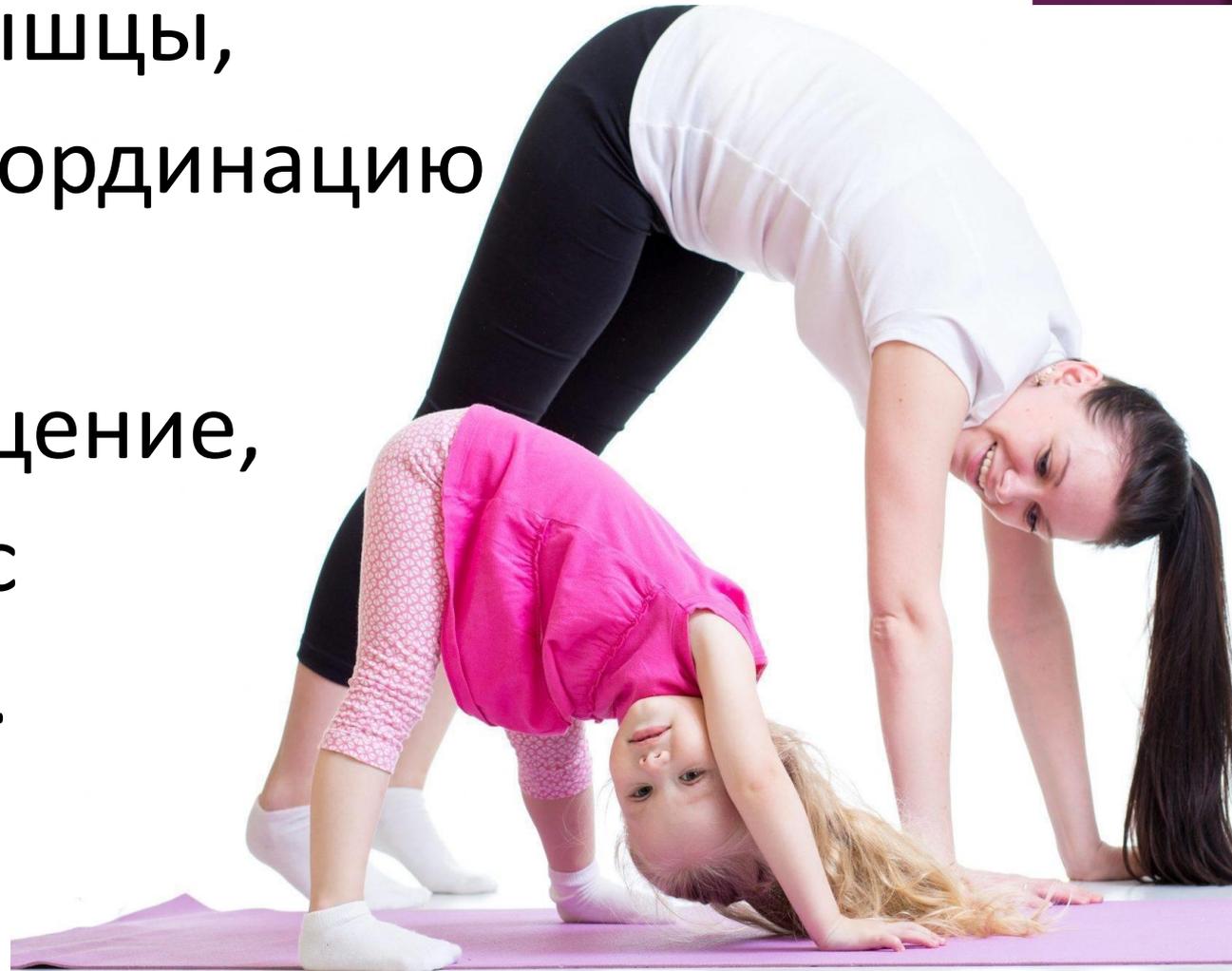
Он позволяет всесторонне развивать ребёнка.



СТРЕТЧИНГ

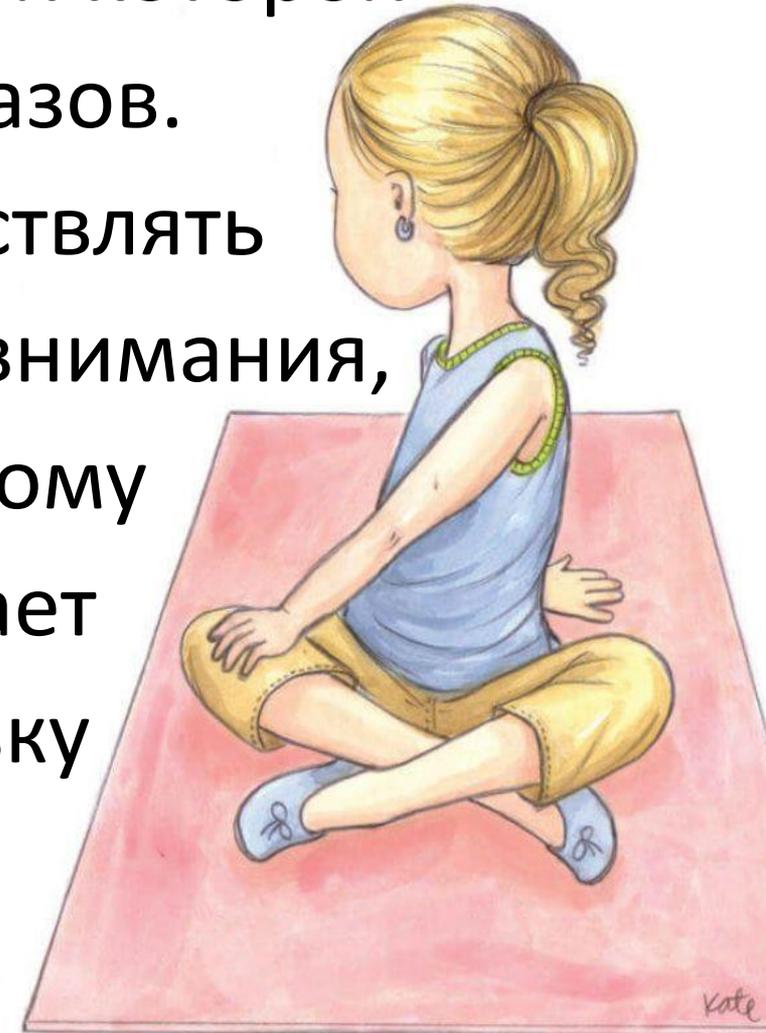
комплекс упражнений, позволяющих:

- укрепить мышцы,
- улучшить координацию движений,
- кровообращение,
- снять стресс и усталость.



ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

творческая деятельность, при которой дети прибывают в мире образов. Через образы можно осуществлять длительную концентрацию внимания, что способствует качественному выполнению движений и дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.



ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ

- психогимнастику
- физические упражнения
- растяжку
- дыхательные упражнения
- коррекционные движения тела и пальцев.



МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

**Занятие стретчингом состоит из
трёх частей.**

В первой (вводной) части занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.





1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Во второй (основной) части переходят к игровому стретчингу.

Начинать нужно с простых упражнений, которые сможет выполнить ребенок и Вы. Можете предложить ребенку вместе выбрать упражнения для занятия. На первом занятии выполняются только упражнения. На втором занятии к этим упражнениям добавьте музыку(расслабляющую) и можно увеличить количество повторений. На третьем занятии можно добавить сопровождающие стихи.





Подвижная игра также составляющая основной части занятия.

Подбор подвижной игры осуществляется в зависимости от сложности и интенсивности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер.

В старшем дошкольном возрасте

целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.



«НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ»

- игра малой подвижности
- *Цель:* развивать внимание, пространственное восприятие, выдержку.
- *Материал:* небольшой предмет.
- *Ход игры:*

Взрослый прячет какой-либо предмет и предлагает детям его найти. Тот, кто нашел предмет, подходит к педагогу и тихо об этом говорит и садится на скамейку. Остальные дети продолжают искать.



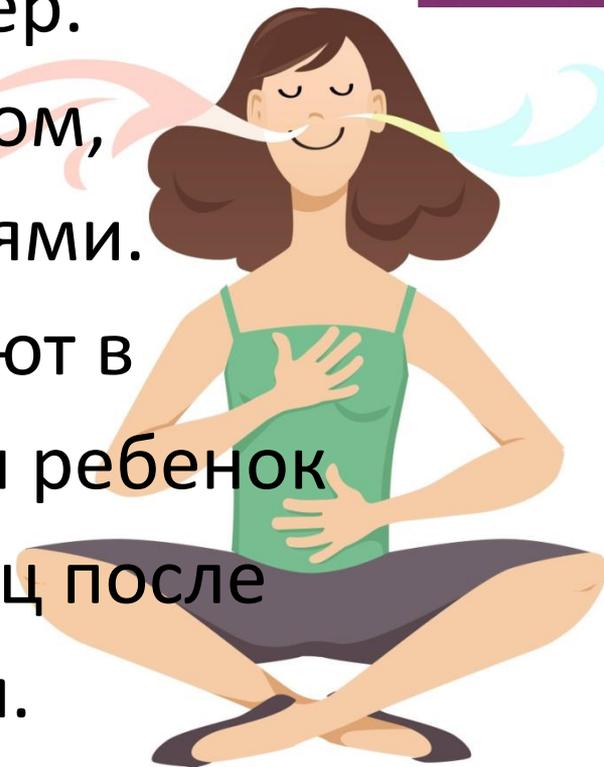
В третьей (заключительной) части

решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности.

Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер.

Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями.

Упражнения на релаксацию включают в каждое занятие: необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться.



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

◎ «Бегемотик»

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Ребёнок, находящийся в положении лёжа, кладёт ладонь на область диафрагмы.

Взрослый произносит рифмовку:

Бегемотики лежали, бегемотики дышали.

То животик поднимается(вдох)

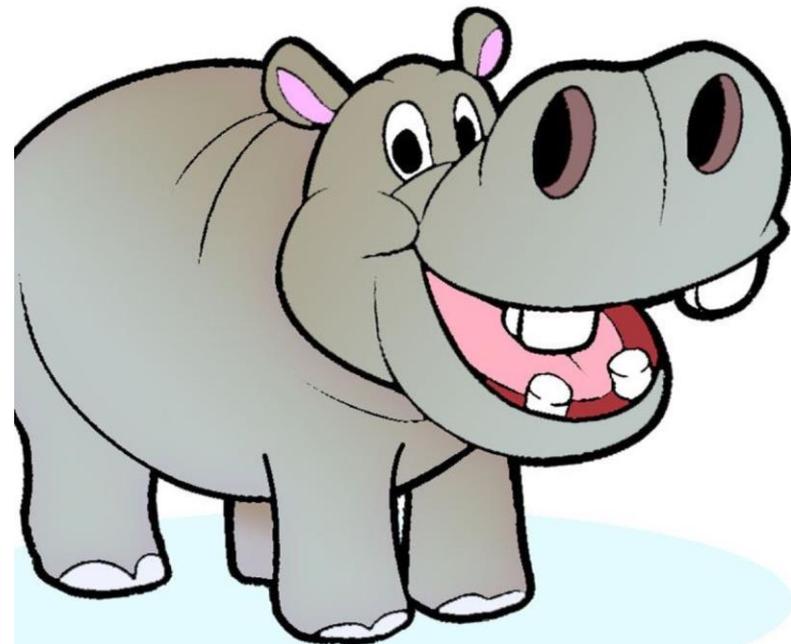
То животик опускается (выдох)

Упражнение можно выполнять в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

Это животик поднимается (вдох)

То животик опускается (выдох)



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

○ «Качели»

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичный приёмы дыхательной гимнастики.

Ребёнку, находящемуся в положении лёжа, кладут на живот в области диафрагмы лёгкую игрушку. Взрослые произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох), качели вниз (выдох)

Крепче ты, дружок, держись.

методические указания:

в играх бегемотики качели вдох и выдох производится через нос.



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

◎ «ныряльщики за жемчугом»

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания

Ребёнок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать вдох.



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 воспитывается выносливость и старательность.

Игровой стретчинг всесторонне развивает ребёнка. Позволяет формировать у гиперактивных дошкольников произвольное внимание, так же он требует волевых и физических усилий.

Но, самое главное, что вы сможете оздоровить не только организм ребенка, но и свой. Совместные занятия помогут родителям лучше узнать своего ребенка, а также укрепят связь между вами.



**Быть здоровым -здорово!
Благодарю за внимание!**