

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 8» село Кугульта Грачевского муниципального округа
Ставропольского края
(МКДОУ Детский сад 8)

Конкурсное испытание "Моя педагогическая находка"

«Игровой стретчинг как здоровьесберегающая технология
в детском саду»



Подготовила:

**Еремина Марина
Сергеевна,**

инструктор по физической культуре
муниципального казенного
дошкольного образовательного
учреждения " Детский сад № 8" село
Кугульта
Грачевского муниципального округа
Ставропольского края

Игровой стретчинг

- это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.
- это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.



с.Кугульта, 2024 г.

Тема: «Использование игрового стретчинга в физкультурно – оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста»

Двигательная активность — важная необходимость для растущего организма. Основа этих качеств закладывается в детстве. Поэтому большое внимание развитию силы, ловкости, выносливости детей уделяется в детском саду.

Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка. Более активные дети имеют более развитое мышление, также активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма.

Формы организации физического воспитания в МКДОУ Детский сад 8 представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которой составляет двигательная активность. К формам организации физического воспитания относятся:

1. Физкультурные занятия;
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия:
 - утренняя гимнастика,
 - физкультминутки,
 - подвижные игры,
 - спортивные упражнения на прогулке,
 - физкультурные праздники, досуги,
 - индивидуальная работа.
3. Самостоятельная двигательная активность детей.

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий. Мое внимание привлекла методика **игрового стретчинга**. «*Игровой стретчинг*» – это методика комплексного физического развития и **оздоровления дошкольников**. Занятия физкультурой можно превратить в увлекательную игру-сказку, где дети становятся персонажами. Ведь игра — ведущий вид деятельности дошкольника.

Преимущества "Игрового стретчинга"

Преимущества использования "игрового стретчинга" заключается в следующем:

- **Улучшение осанки.** Упражнения направлены на формирование правильной осанки.



- **Укрепление мышц.** Мышцы становятся эластичными и гибкими.
- **Разработка суставов.** Это защищает их от отложения солей.
- **Развитие эмоционального равновесия.** Также стретчинг способствует развитию усидчивости и концентрации внимания.
- **Повышение самооценки.** Ребёнок учится управлять своим телом, становится ловким и умелым.
- **Улучшение состояния иммунной системы.**

Создаю увлекательные занятия.

Кроме того, занятия стретчингом в игровой форме интересны и привлекательны для детей, так как проводятся в понятной им форме. Для использования этой здоровьесберегающей технологии создаю увлекательные занятия. Использую музыку, чтобы



создать атмосферу и сделать занятия более динамичными. Еще использую элементы стретчинга в режимных моментах. В физкультминутках, в комплексах бодрящей гимнастики, использую для развития физических качеств во время прогулки, и, конечно же, в качестве спортивных развлечений, в совместной и самостоятельной двигательной деятельности детей.

Визуализирую упражнения

Стараюсь визуализировать упражнения. Всегда показываю детям, как правильно выполнять стретчинг, используя наглядные примеры: для этого использую картинки или видеоматериалы. Провожу занятия вместе с детьми, демонстрируя каждое упражнение.



Включение родителей

Собираю информацию о стретчинге и его пользе для родителей. Стараюсь организовать открытые занятия, где родители смогут увидеть, как занимаются их дети. Подготавливаю информационные материалы, которые родители могут взять с собой. Для этого я выкладываю небольшие консультации, фото и видео ребят в группах WhatsApp, на странице детского сада, в информационных уголках, в форме индивидуальных бесед. Особенно ценны задания на дом, где прописаны упражнения игрового стретчинга отдельно и в сюжетной связи, доступные для выполнения их с детьми в домашних условиях.

Отслеживаю прогресс, результат использования технологии

Создала систему работы, чтобы отслеживать успехи детей в стретчинге: Со старшими дошкольниками ведутся дневники, где записаны достижения каждого ребенка. С детьми провожу регулярные мини-турниры или демонстрации.



Занятия игровым стретчингом с детьми показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, развивается эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность. А понятные детям образы сказочного мира и любые другие сюжеты, позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

