

ДОНЕЦЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ПАЛАЦ ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ТВОРЧОСТІ

Ігровий стретчинг

*Інна РАТИНСЬКА,
КЕРІВНИК ГУРТКА
ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМУ
«КАРАМЕЛЬКИ»*



H
U
U



ІГРОВИЙ СТРЕТЧИНГ

Ігровий стретчинг - це творча діяльність, при якій діти живуть в світі образів, часто не менш реальних для них, ніж навколишня дійсність



ПЕРЕВАГИ ІГРОВОГО СТРЕТЧИНГУ

- ✓ не потребує додаткового, складного обладнання;*
- ✓ не має вікових обмежень;*
- ✓ мінімальний ризик травматизму;*
- ✓ музичний супровід до кожної вправи;*
- ✓ технологія гармонійного розвитку дитини;*
- ✓ направлений на вирішення проблем мовленнєвого розвитку;*
- ✓ адаптований до занять з батьками у родинному колі.*

ЗАВДАННЯ ІГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

- ✓ **Розвиток фізичних якостей: м'язової сили, спритності, витривалості, гнучкості.**
- ✓ **Розвиток психічних якостей: уваги, уяви, розумових здібностей.**
- ✓ **Зміцнення кістково-м'язової системи, підвищення функціональної діяльності органів і систем організму.**
- ✓ **Створення умов для позитивного психоемоційного стану дітей, розкритості і творчості в русі.**

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ІГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

- ✓ Наочності
- ✓ Доступності
- ✓ Систематичності
- ✓ Закріплення навичок
- ✓ Індивідуально-диференційного підходу

ОСНОВНІ ПРАВИЛА ІГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

- ✓ Регулярність тренувань
- ✓ Розігрів перед вправами
- ✓ Повільний темп, плавність виконання вправ
 - ✓ Спокійне і рівне дихання
- ✓ Вправи спрямовані на симетричну розтяжку м'язів – праворуч і ліворуч
 - ✓ “Правило рівної спини”
- ✓ Безпечність для здоров'я

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

ВСТУПНА
ЧАСТИНА

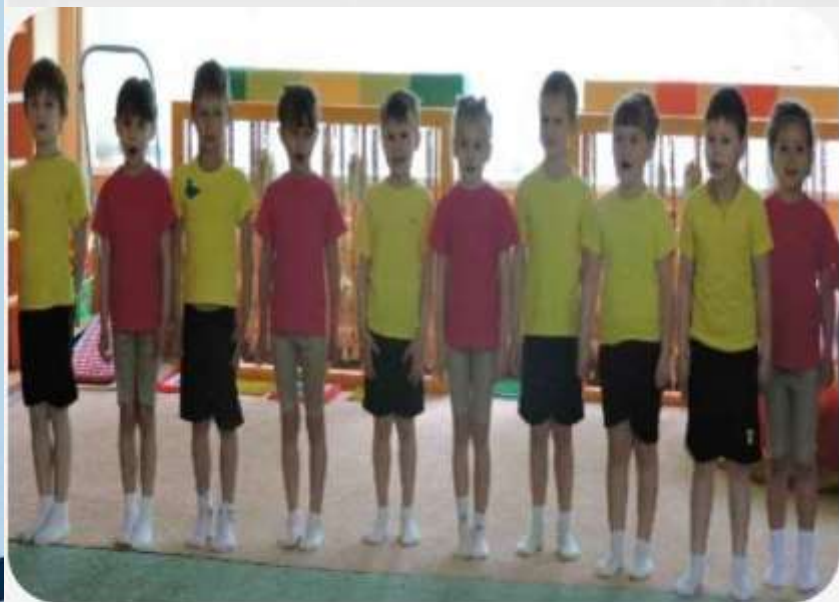
ОСНОВНА
ЧАСТИНА

ЗАКЛЮЧНА
ЧАСТИНА





Вступна частина
Завдання: підготовка
організму дитини до
виконання більш
інтенсивних вправ





Заклучна частина

Завдання: відновлення організму після фізичних навантажень



ІГРОВИЙ СТРЕТЧИНГ СПРИЯЄ

- ✓ профілактиці плоскостопості;
- ✓ розвитку уваги, пам'яті, уяви, мислення, творчої та пізнавальної активності;
- ✓ зниженню емоційно – психічної напруги;
- ✓ розвитку почуття ритму, вмінню узгоджувати рухи з музикою;
- ✓ підвищенню інтересу до занять фізичною культурою
- ✓ розвитку м'язової сили, координації рухів.

ІГРОВИЙ СТРЕТЧИНГ

– корисна забава для
малюків.

А хто здоровий, той
сміється,
Все йому в житті
вдається!

