

**Муниципальное Бюджетное Дошкольное  
Образовательное Учреждение ДС N10**



**Игровой  
стретчинг**

**Современные  
здоровьесберегающие  
технологии**

**Подготовила воспитатель  
1 квалификационной категории  
Абрамова Альфия Равилевна**

# Виды здоровьесберегающих технологий

## Технологии эстетической направленности

Гимнастики: пальчиковая, язычковая, для глаз, дыхательная, бодрящая, коррекционная, ортопедическая

## Технологии сохранения и стимулирования здоровья

стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация

## Технологии обучения здоровому образу жизни

физкультурное занятие, проблемно-игровые технологии, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь

## Коррекционные технологии

арттерапия, технологии музыкального воздействия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая ритмика

# **Стретчинг (растягивание)**

**- это комплексные упражнения, которые положительно влияют на весь организм, улучшая самочувствие человека, способствуют растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей, содержат в себе основу лечебной физкультуры**





# Принципы организации занятий стретчингом

**Наглядность**

**Доступность**

**Систематичность**

**Закрепление навыков**

**Индивидуально – дифференциальный подход**

**Сознательность**

## Организация и проведение занятий стретчингом

**Разминка** проводится с целью разогреть и подготовить к тренировке все мышцы

**Основная часть** включает упражнения на растягивание, профилактику осанки и плоскостопия.

**Заключительная часть** включает упражнения на расслабление (релаксация).

# Разминка



# Основная часть





«Солнце»



«Волки»



«Цапли»



«Лягушки»

# Заключительная часть

## Игра «Хвостики»



# Упражнения

## игрового стретчинга

**улучшают осанку, укрепляют мышцы, делая их эластичными, гибкими, разрабатывают суставы, способствуют развитию эмоционального равновесия, усидчивости, концентрации внимания старших дошкольников.**



**Физкультминутка**

**Использование  
игрового стретчинга  
в работе с детьми.**

**Самостоятельная  
двигательная  
деятельность**

**Совместная  
деятельность**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

