



Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №179» г. Ярославль

**Презентация
педагогического опыта
«Стретчинг - сказка
— как средство
здоровьесбережения»**



Инструктор по физической культуре Голованова Г.А.

Воспитатель Зюзина Л.Б.

2022г.



«Растяжки сопровождают нас всю жизнь»



«Растяжки сопровождают нас всю жизнь»



«Растяжки сопровождают нас всю жизнь»



«Растяжки сопровождают нас всю жизнь»



Актуальность

Здоровье детей- это глобальная, общечеловеческая проблема. Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. В последнее время, дети все чаще страдают заболеваниями , связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата.



Методика «Стретчинг-сказки»



Стретчинг-сказки – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой и сказочной форме.



Цель «Стретчинг-сказки»:

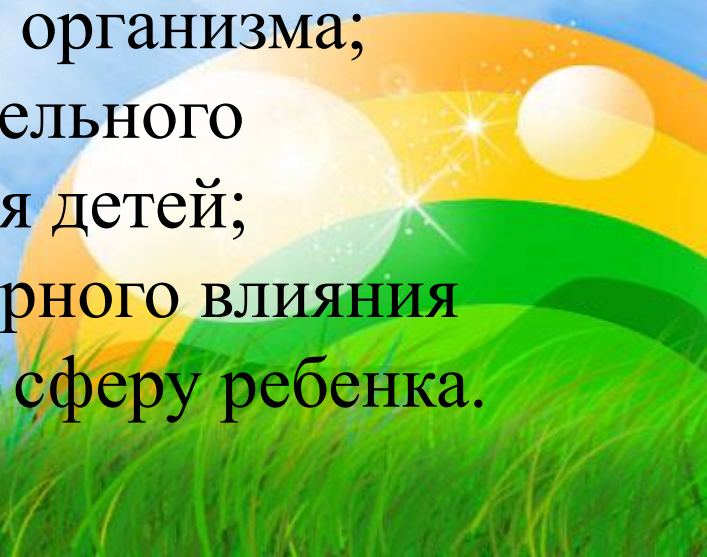
Создание условий для двигательной активности ребенка, способствующей тренировке всех функций организма.





Задачи «Стретчинг-сказки»:

- ☐ Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата;
- ☐ Совершенствовать физические способности;
- ☐ Развивать психические функции;
- ☐ Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- ☐ Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- ☐ Создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.



Основные правила выполнения упражнений «Стретчинг-сказки»:

- ☐ 1. Все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц
- ☐ 2. Упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается.
- ☐ 3. Дыхание должно быть ровным, задерживать дыхание не надо.
- ☐ 4. Занятия – регулярными.



Эффективность «Стретчинг-сказок»



Эффективность «Стретчинг-сказок»



Эффективность «Стретчинг-сказок»



Эффективность «Стретчинг-сказок»



Эффективность «Стретчинг-сказок»



Использование «Стретчинг-сказок» и игрового стретчинга в воспитательно - образовательном процессе



Эффективность «Стретчинг-сказки»



- ❑ вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и успешно развивает их,
- ❑ гарантирует детям правильное развитие систем организма,
- ❑ является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия,
- ❑ прививает коммуникативные навыки,
- ❑ формирует привычку здорового образа жизни.

Структура занятий по физической культуре с использованием методики «Стретчинг-сказки»

Вводная часть - дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.





Основная часть

– обучение и закрепление упражнений на различные группы мышц.





Заключительная часть- расслабление и релаксация.





Перспективный план физкультурной ООД по «Стретчинг-сказкам» на 2022-2023 учебный год

Месяц	Название «Стретчинг-сказок»	Содержание (Стретчинг-упражнения)
Сентябрь	«Цыпленок и солнышко»	«Бабочка», «Змея», «Птица», «Кошка», «Веточка», «Рыбка»
Октябрь	«Невоспитанный мышонок»	«Зайчик», «Змея», «Орешек», «Рыбка», «Лягушка», «Птица», «Летучая мышь», «Домик».
Ноябрь	«Заяц-Огородник»	«Деревце», «Веточка», «Зайчик», «Змея», «Лиса», «Медведь», «Ежик», «Мостик», «Горка», «Гусеница».
Декабрь	«Пусть приходит зима»	«Кузнечик», «Птица», «Ящерица», «Пчелка», «Рыбка», «Орешек», «Паучок».
Январь	«Ленивая девочка»	«Цапля», «Кустик», «Пенек», «Деревце», «Лошадка», «Верблюд», «Журавлик», «Домик», «Цветок», «Сорванный цветок».
Февраль	«Просто так»	«Деревце», «Веточка», «Горка», «Цветок», «Сорванный цветок», «Паучок», «Змея», «Журавль», «Страус», «Лиса», «Слоник», «Цапля».
Март	«Рябинка»	«Веточка», «Змея», «Гусеница», «Птица», «Пчелка», «Колечко», «Горка», «Зайчик», «Бабочка».
Апрель	«Как воробей с карасиком дружил»	«Горка», «Лягушка», «Рыбка», «Птица», «Змея», «Веточка»
Май	«Лягушонок и лошадка»	«Лягушка», «Рак», «Горка», «Лисичка», «Лошадка», «Ящерица», «Аист», «Рыбка»

Игра – ведущий вид деятельности дошкольника



- Упражнения стретчинг-сказок носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

Утренняя гимнастика



Гимнастика после дневного сна





Динамические паузы, физкультминутки



Совместная организованная игровая деятельность





Самостоятельное творчество детей на прогулке

Лексическая тема «Грибы»

В лесу росли
большие деревья.



Упражнение «Дуб»

Самостоятельное творчество детей на прогулке

Лексическая тема «Грибы»

У деревьев
качались
ветки от
легкого
ветерка.



Упражнение «Веточка»

Самостоятельное творчество детей на прогулке

Лексическая тема «Грибы»

Их пригревало
ласковое
СОЛНЫШКО.



Упражнение «Солнышко»»

Самостоятельное творчество детей на прогулке

Лексическая тема «Гриб»

*А под деревьями
выросли
большие грибы.*



упражнение
«Большие грибы»

Взаимодействие с семьями воспитанников



Элементы
«Стретчинг-
сказок»





Методика «Стретчинг- сказок», даёт положительные результаты:

- Увеличивается двигательная активность детей;
- Повышается интерес к занятиям физической культуры;
- Развивается фантазия;
- Способствует эмоциональному раскрепощению детей;
- Эффективно влияет на состояние здоровья.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

