

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 11 комбинированного вида
муниципального образования
Щербиновский район станица Новощербиновская

*«Элементы игрового стретчинга
как способ повышения
интереса к физкультурным занятиям»*

Инструктор по ФК: Каламбет Галина Алексеевна

Основные условия формирования навыков будущего поведения в обществе:

- воспитание у ребенка осознанного отношения к выполнению двигательных действий;**
- развитие воображения в процессе освоения двигательных действий;**
- выполнение детьми движений с установкой на легкость и красоту на занятиях;**
- создание условий для творчества и преобладания положительных эмоций на физкультурных занятиях;**
- создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.**

Стретчинг – это комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря нему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность и меньше травмируются снижаются болевые ощущения. Стретчинг повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Хорошая гибкость обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине, позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений.

Существует несколько различных типов растяжки:

Статическая - это очень медленные движения, при помощи которых принимается определенная поза и удерживание ее в течение 10-30 секунд.

Динамическая - это медленный, плавный переход от одного упражнения к другому.

Баллистическая - это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью.

Упр. "Солнышко"



Быстрее, Выше, Сильнее!

Упр. "Пчёлка"



Упр. "Лодочка"



Упр. "Кошка"



REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

Упр. "Змея"



Упр. "Зёрнышко"



Занимаясь статическим стретчингом, мы получаем:

1. Большой запас жизненной энергии;
2. Хорошие умственные способности;
3. Прекрасный, спокойный сон;
4. Способ предупреждать депрессии и другие эмоциональные расстройства;
5. Дополнительная гарантия от возникновения сердечно - сосудистых заболеваний;
6. Дополнительную гибкость всего тела;
7. Понижение кровяного давления и улучшение кровообращения;
8. Снижение нагрузки на суставы и позвоночник.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**