Здравствуйте!

Меня зовут Козлова Снежанна Александровна я работаю инструктором по физической культуре. в детском саду «Ладушки» п. Нижние Тальцы .

Находясь в поиске современных методик сохранения и стимулирования здоровья дошкольника, меня заинтересовала методика игрового стрейчинга. Это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников. Занятия стрейчингом формируют правильную осанку, улучшают подвижность и гибкость, а так же снижают травматизм. Кроме этого, развивается координация движений, воспитывается выносливость и старательность. Дети выполняют специально подобранные упражнения на растяжку мышц в игровой форме, под музыкальное сопровождение. Во время выполнения движений, происходит расширение двигательных навыков, а так же создается положительный эмоциональный настрой. Занятия игровым стрейчингом, включают в себя комплекс поз обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц. Каждое упражнение имеет свое название, благодаря этому можно построить любой сюжет, дети могут по фантазировать и придумать свою сказку со своим сюжетом. Найти подходящие небольшие сказки можно в любой книге или сборнике для детей дошкольного возраста.

Наши занятия игровым стрейчингом с детьми   проходят эмоционально, интересно и увлекательно.