Параллельно с демонстрацией видеоролика:

Стретчинг-это растяжка, игровой стретчинг – это занятие по растяжке, проводимое в игровой форме.

Игровой стретчинг основан на статической растяжке мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног и позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм: является прекрасной профилактикой нарушений осанки и плоскостопия, повышает гибкость, повышает усидчивость детей, приучает детей к физической активности.

На видео вы можете наблюдать за основной частью занятия. Она проходит в виде сюжетно-ролевой, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Например: «Львенок пошел на прогулку (дети выполняют упражнение «Ходьба») и встретил змею (дети выполняют упражнение «Змея»).

Занятие включает в себя 3 части:

* Вводную: разминка
* основную: сюжетная игра: это может быть Сказочное путешествие (в зоопарк, в лес, в джунгли, на необитаемый остров, в морское царство, на Луну и т. д.; фантазии, когда дети сами придумывают встречи с животными, насекомыми, людьми и т. д.; по заранее подготовленному на основе сказки сценарию (дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказок)
* заключительную: постепенный переход организма ребенка к другим видам деятельности (обсуждение сказки, игровые танцы под знакомую детям музыку, подвижные игры, гимнастика для стоп, подведение итогов занятия)

На следующем видео представлен фрагмент занятия по степ-аэробике. Аэробика представляет собой комплекс шагов, степ-аэробика-комплекс шагов с использованием степ-платформы.

При регулярных занятиях степ-аэробикой улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, развивается координация движений, выносливость, равновесие, ловкость.

В занятии стандартно выделяется 3 части:

* Разминка: Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Разминка может включать в себя ходьбу с различными положениями рук и ног, ОРУ, а после этого простейшие шаги на степах.
* Основная часть занятия состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений разучивается комбинация под музыку. Разучивается комбинация под музыку.
* Заключительная часть включает в себя упражнения на растяжку, игры (подвижные и малой подвижности).

Результаты занятий по игровому стретчингу:

* Повышение интереса детей к выполнению физических упражнений (на занятиях по физкультуре я заметила, что дети, занимающиеся дополнительно, с большим удовольствием и активностью включаются в деятельность)
* Совершенствование физических способностей: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, координационные способности, точность в сохранении нужной позы.
* Развитие психических процессов: внимание, память, воображение

Результаты занятий по степ-аэробике:

* Совершенствование физических способностей: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость
* Улучшение координации движений
* Формирование умения ритмически согласованно выполнять движения под музыку

Спасибо за внимание!