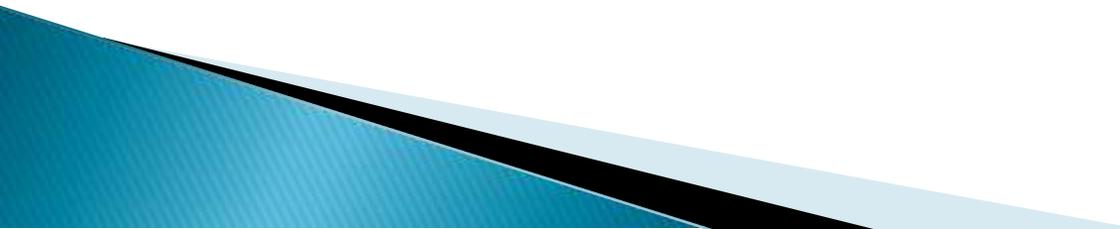


*Стретчинг для
здоровья
дошкольников и
педагогов*

*Инструктор по физической культуре МБДОУ № 34
Клопова Ирина Михайловна*

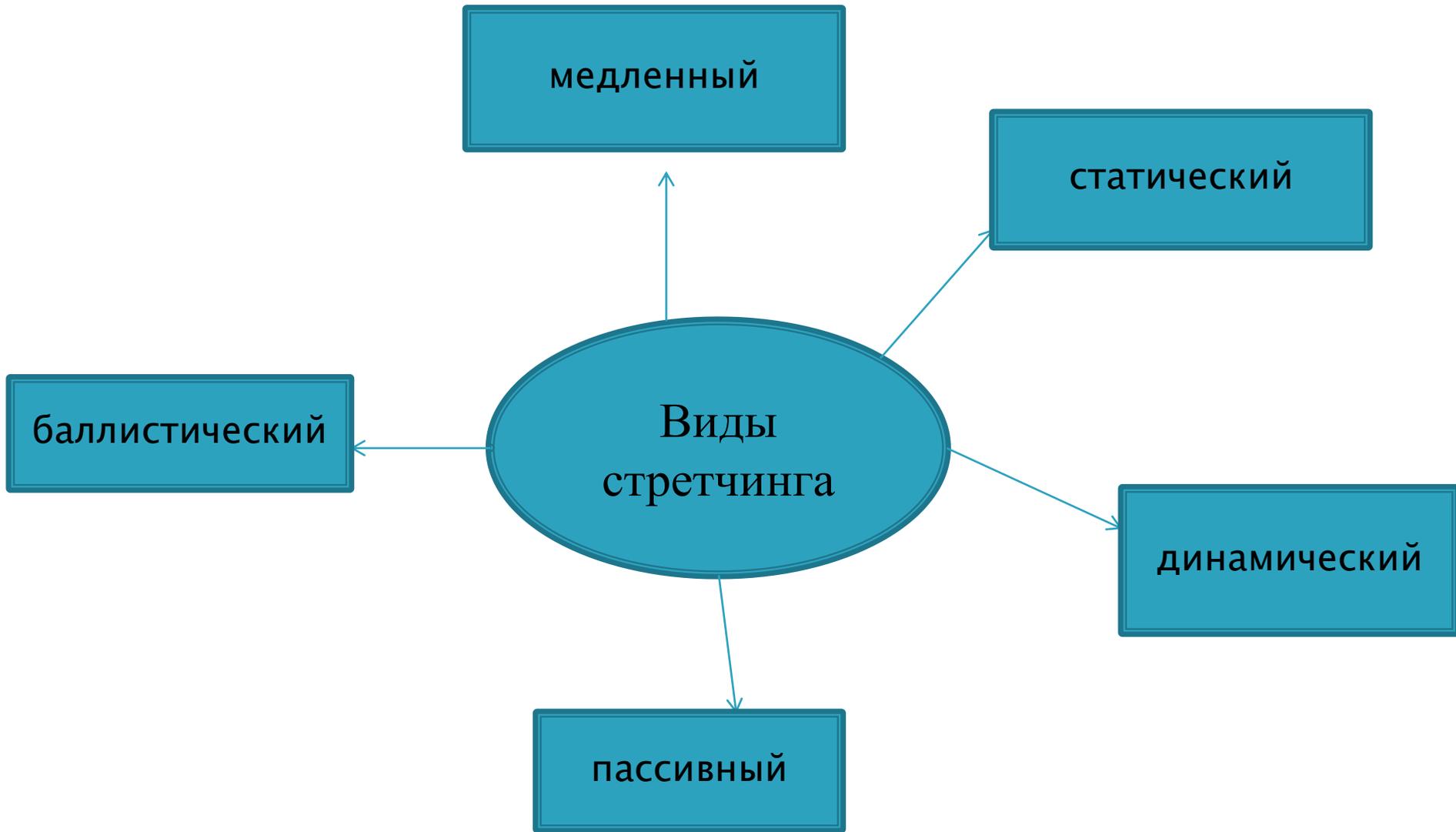
До тех пор пока
позвоночник гибкий –
человек молод, но как
только исчезнет
гибкость – человек
стареет



Стретчинг в переводе с английского – растяжка, стретчинг (гимнастика поз) – это комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц.

Чем полезен стретчинг?

- ▶ напряжение – расслабление - растяжение, отсутствие травм;
- ▶ статическое растягивание, значительно улучшает нашу гибкость;
- ▶ улучшается подвижность суставов;
- ▶ снимает мышечное напряжение;
- ▶ во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма;
- ▶ способствует лучшей координации движений;
- ▶ улучшается пластичность;
- ▶ появляется артистизм;
- ▶ улучшает самочувствие и поднимает настроение;
- ▶ укрепляются мышцы спины, тем самым появляется красивая осанка.

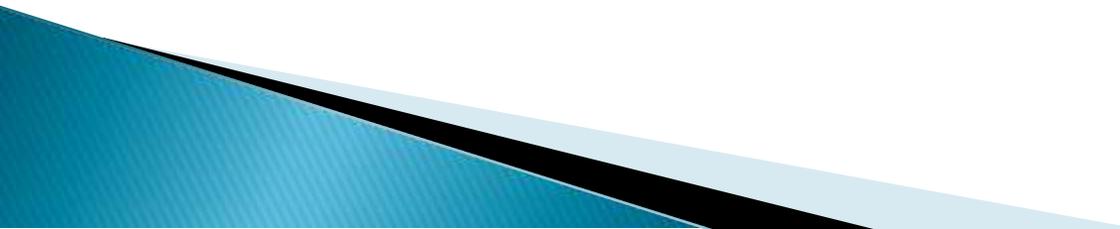


Основные принципы организации занятий стретчингом

- ▶ **Наглядность** – показ физических упражнений, образный показ.
- ▶ **Доступность** – от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитываем подготовленность детей.
- ▶ **Систематичность** – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.
- ▶ **Закрепление навыков** – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.
- ▶ **Индивидуально – дифференциальный подход** – учёт возрастных особенностей и состояния здоровья ребёнка.
- ▶ **Сознательность** – понимание пользы выполнения упражнений

Основные правила стретчинга:

- ▶ Растяжение при стретчинге должно происходить без постороннего вмешательства.
- ▶ Граница растяжения в каждом случае определяется индивидуально – растяжение проводят таким образом, чтобы исключить сколь-нибудь серьезное болевое ощущение.
- ▶ Каждая поза удерживается 15–30 секунд – продолжительность зависит от ощущений: вы должны добиться приятного ощущения расслабления.
- ▶ В упражнениях на растяжение не используются пружинящие приемы – они могут нежелательным образом увеличить амплитуду движения.

- ▶ Стретчингом обычно занимаются после предварительной разминки – это может быть бег, ходьба, прыжки.
 - ▶ Занимайтесь ежедневно.
 - ▶ Все упражнения проводятся только из устойчивого удобного исходного положения.
 - ▶ Помните о дыхании! Оптимальный вариант – дышать в обычном темпе.
 - ▶ Все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц.
 - ▶ Упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается.
- 

Игровой стретчинг.

- ▶ *Игровой стретчинг* – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Другими словами - это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.



Задачи игрового стретчинга.

- ▶ Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- ▶ Развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
- ▶ Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
- ▶ Поддерживание интереса детей к зарядке.
- ▶ Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
- ▶ • Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.

Плюсы игрового стретчинга.



- ▶ Стретчинг раскрепощает детей, делая их открытыми и жизнерадостными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие. После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание, исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

Рекомендации по применению игрового стретчинга.

- ▶ Этими упражнениями можно начинать заниматься уже с ребенком от трех–четырех лет.
- ▶ Каждое упражнение повторяется 4–6 раз (в зависимости от возраста).
- ▶ Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом.
- ▶ Начинать рассказывать сказку, одновременно разыгрывая ее.
- ▶ Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания.
- ▶ длится 15 минут со старшими, 10 минут с малышами.

Выводы:

- ▶ Таким образом, методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.
- ▶ После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание, исчезают комплексы переживаний. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая свои творческие способности.

На заметку.

«Игровой стретчинг» для
детей 5–6 лет (срок ...
[nsportal.ru/detskii-
sad/fizkultura/igrovoi-stretching](http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/igrovoi-stretching)

Игровой стретчинг (по методике
А.Г.Назаровой)
[www.freebirth.spb.ru/right/2/school/
stretching](http://www.freebirth.spb.ru/right/2/school/stretching)

Игровой стретчинг для детей /
Детки / Ах! Детки
[ahdetki.ru/detki/2012/06/21/igr-
ovoy-stretching-dlya-detey.html](http://ahdetki.ru/detki/2012/06/21/igrovoy-stretching-dlya-detey.html)