

Тема: «Игровой стретчинг: как сделать физкультуру веселой»

Многие родители задаются вопросом, как оторвать детей от телевизора и гаджетов и привлечь их к занятиям спортом. Ведь для растущего организма особенно важно укреплять мускулатуру, развивать гибкость и выносливость. От этого зависит правильное здоровое развитие ребенка и даже его осанка. Сегодня мы познакомимся с относительно новым направлением в детских спортивных занятиях — игровым стретчингом. **Стретчинг** — это специальные упражнения на различные группы мышц, которые способствуют постепенному увеличению их двигательного диапазона.

Стретчинг основан на статичных упражнениях, предназначенных для растяжки всех мышц и суставов организма, что положительно влияет на внутренние органы, гибкость и осанку. Выполнение упражнений в медленном темпе делает эти занятия еще и безопасными. В отличие от классических спортивных занятий, требующих напряжения всех сил, игровой стретчинг построен на принципах умеренной интенсивности и систематичности. Как правило, детям очень нравится игровой стретчинг, и они с нетерпением ожидают каждого следующего занятия. Итак, рассмотрим подробнее, как проходит стретчинг в ДОУ, и что это такое.

Во-первых, все занятия проводятся под музыку, что уже создает позитивное и расслабленное настроение. Кроме того, они сопровождаются захватывающей историей, которая способствует тренировке не только тела, но и воображения и внимания малыша. В эту сказку ненавязчиво вплетаются необходимые упражнения, причем в сюжет часто вписываются и какие-то воспитательные элементы — взаимовыручка, дружба, доброта.

Во – вторых- Упражнения не требуют больших усилий и повторяются столько раз, сколько может осилить ребенок соответствующего возраста, делая их легко и с удовольствием. Практически все они выполняются на полу, что также очень привлекает детей.

Правила стретчинга

Сложно определить, что такое детский стретчинг — методика это или технология. Скорее всего, и то, и другое. В любом случае существуют главные правила, которым нужно следовать на протяжении занятия:

-непрерывно предварительно разогреть все группы мышц;

-все упражнения нужно делать медленно и плавно;

-обязательно исправлять осанку детей, прямая спина — это не столько внешний вид, сколько здоровье позвоночника и внутренних органов;

-заниматься нужно систематически и выполнять упражнения симметрично для обеих сторон тела;

-у малыша должно быть ровное и спокойное дыхание, если оно учащается или сбивается, то обязательно нужен отдых.

Помимо отдельных занятий, некоторые элементы растяжек можно повторять во время утренней гимнастики. В целом, игровой стретчинг — это когда знакомые, любимые и близкие малышам герои сказок помогают легко и ненавязчиво получать действенные физические нагрузки. необходимо знать главные принципы упражнений игрового стретчинга в детском саду:

Наглядность. Подготовленный рассказ должен быть максимально образным, все упражнения показываются либо взрослым, либо предварительно подготовленным ребенком;

Доступность. Следует выбирать достаточно простые и понятные упражнения, обучение новым проходит по принципу от простого — к более сложному, от уже знакомого — к незнакомому;

Систематичность. Занятия должны проводиться регулярно, с постепенным возрастанием числа повторений и уровня сложности; закрепление навыков. Необходимо научить малыша выполнять упражнения и после занятий, дома, самостоятельно. Для этого они повторяются многократно, с постепенным увеличением числа повторений;

Индивидуально-дифференциальный подход. Обязательно следует учитывать персональные особенности детей — здоровье, возраст и характер. Лучше, если занятия проводит преподаватель, хорошо знакомый с этими малышами, и знающий их возможности. сознательность. Перед началом занятий необходимо объяснять детям, какую пользу приносят упражнения, и как помогут им стать гибче и сильнее. Детям постарше можно объяснить, на какие группы мышц направлено каждое упражнение.

Вот лишь некоторые упражнения для детей, которые можно выполнять во время стретчинга.

«Танцовщица» — работа над руками. Встать прямо, ноги чуть полусогнуты, стопы развернуты наружу, руки замкнуть за спиной на уровне пояса. Сделать необходимое число разгибаний рук назад-вверх, пытаясь соединить лопатки. Ощутить напряжение мышц рук, остановиться на 10-20 секунд, а затем, не спеша, занять первоначальную позицию;

«Легкоатлет» — работа над ногами. Сделать выпад одной ногой, шагнув вперед и согнув ее в колене, вторая нога прямая, обе стопы смотрят вперед. Руками опереться в колено стоящей впереди ноги, тело чуть наклонить вперед, спину не сгибать. Далее, не спеша, отодвинуть назад прямую ногу до чувства тянущихся мышц под коленом. Замереть на 30 секунд, расслабиться. Вторая нога — аналогично;

«Гимнаст» — работа над задней поверхностью бедра. Сесть, оперевшись руками сзади, ноги в стороны, в руках — мяч. Потихоньку катить мяч вперед, не разгибая ног, замереть на 10-20 секунд, принять первоначальную позицию;

«Змея» — работа над брюшным прессом. Лежа, упор руками на уровне груди. Потихоньку выпрямить руки, хорошо прогнуться, поднять вверх голову, произнести шипящий звук и посмотреть в потолок

Конспект утренней гимнастики по методике игрового стретчинга для детей средней группы

(сказка «Репка» в сопровождении р. н. п. «Ах, вы сени»)

Цель: Увеличение природной гибкости, подвижности суставов и эластичности мышц имитационных движений игрового стретчинга.

Задачи:

- Обучение детей технике имитационно – подражательных движений;
- Развитие функции равновесия, вестибулярного аппарата, гибкости и пластичности;
- Укрепление мышц спины, рук, ног и плечевого пояса;
- Формирование творческого мышления при выполнении движений;

№ Название движений Описание движений

1. Вводная часть:

По дорожке, по тропинке,
Мы идем и держим спинки.
Выше ножки поднимаем,
В гости к Дедушке шагаем!
Ходьба по залу с высоким подниманием колен.

2 Основная часть:

В огороде густо,
Растет там не капуста,
Растет там репка,
Кто съест ее – будет крепкий!
Выросла репка большая – пребольшая. И. п. стоя разводить руки в стороны.
4. Стал Дед репку тянуть. Тянет - потянет, вытянуть не может.
Тянем вправо, тянем влево,
Репку вытянем умело! И. п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты друг к другу. Руки в стороны. Положить руки на плечо рядом сидящего, образовав круг. Потянуться в правую сторону, в левую сторону (*повторить 5-6 раз*)

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия, в режимных моментах, в бодрящей гимнастике по сна. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

Упражнение 1. *«Просыпаемся»*.

И. П. Сесть на корточки, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову.

- 1) Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх,
- 2) Развернув ладони, руки через стороны опустить вниз.

Упражнение 2. *«Деревце»*.

И. п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять прямые руки над головой – вдох.
- 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

Упражнение 3. *«Кошечка»*.

И. п. Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Упражнение 4. *«Звездочка»*.

И. п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение 5. *«Дуб»*.

И. п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упрутся в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение 6. *«Грустный медвежонок»*.

И. П. Сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях,

- 1) Слегка разведя их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.
- 2) Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено.
- 3) Задержаться нужное время, то же движение левой ногой.

Упражнение 7. *«Носорог»*.

И. П. Лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть.

- 1) Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба, носок остается оттянут.
- 2) Задержаться. То же движение другой ногой
- 3) И. П

Упражнение 8. «Солнышко».

И. п. Ноги на ширине плеч, левая (*правая*) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (*правую*) сторону, пока левая (*правая*) рука не коснется пола, правая (*левая*) рука вытянута вверх.

Упражнение 9. «Волна».

И. п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (*левую*) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (*правая*) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

2) И. П.

Упражнение 10. «Страус».

И. П. Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз.

1) Не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен.

2) Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться.

3) И. П.

Упражнение 11. «Шлагбаум».

И. П. Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. руки в стороны, ладонями вниз.

1) Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов.

2) Вернуться в вертикальное положение. То же проделать другой ногой.

3) И. П.

Упражнение 12. «Зайчик».

И. П. Встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1) Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

Упражнение 13. «Лебедь».

И. п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (*левую*) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (*правая*) нога на полу.

2) Выпрямить правую (*левую*) ногу и потянуть к себе.

3) И. п.

Упражнение 14. «Слоник».

И. п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2) И. п.

Упражнение 15. «Рыбка».

И. п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И. п.

Упражнение 16. «Змея».

И. п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И. п.

Упражнение 17. «Веточка».

И. п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И. п.

Упражнение 18. «Гора».

И. п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2) Выдох – и. п.

Упражнение 19. «Ель большая».

И. п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.

3) И. п.

Упражнение 20 «Цапля».

И. п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И. п.

Упражнение 21 «Волк»

И. п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.

2. Наклониться вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

3. И. п.

Упражнение 22. «Зайчик»

И. п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

2. Вернуться в и. п.

Упражнение 23. «Медведь»

И. п. сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2. Вернуться в и. п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

Упражнение 24. «*Божья коровка*».

И. п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и. п.

Упражнение 2. «*Лягушка*»

И. п., лжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Упражнение 26. «*Летучая мышь*».

И. п. сесть в позу «*прямого угла*», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Упражнение 7. «*Носорог*».

И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее в колене. Стараться коленом коснуться носа.

Упражнение 28. «*Морской червяк*»

Упор стоя согнувшись;

Упражнение 29. «*Улитка*»

Упор лежа на спине, касание ногами за головой;

Упражнение 30 «*Морской лев*»

Упор сидя между пятками, колени врозь;

Упражнение 31. «*Морская звезда*»

Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

Упражнение 32. «*Морской конек*»

Сед на пятках, руки за голову;

Упражнение 33. «*Дельфин*»

Лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «*замок*»;

Упражнение 34. «*Медуза*»

Сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы».

Упражнение 35. «*Уж*»

Сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Упражнение 36. «*Верблюд*»

Стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки.

1) Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

2) И. п.

Упражнение 37. «*Кольцо*»

И. п.: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

1) Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

2)И. П.

Упражнение 38. «Замок».

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а левую заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходящее положение. Повторяют, поменяв руки.

Упражнение 39. «Коробочка с карандашами»

И. п.: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и. п.

Упражнение 40. «Волшебные палочки»

И. п.: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз.

1)Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и. п.

Упражнение 41. «Поза воина»

И. п.: широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.

1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;

4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;

5-8 – держать позу.

По 2 раза в каждую сторону.

Упражнение 42. «Самолёт взлетает»

И. п. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

Упражнение 43. «Сорванный цветок»

И. п. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться;

То же на другую ногу.

3-4 раза на каждую ногу.

