

Государственное Учреждение Луганской Народной
Республики «Луганское Дошкольное Образовательное
Учреждение –Ясли-сад комбинированного вида №2»

Презентация на тему : «Игровой стретчинг для ДОШКОЛЬНИКОВ»



Подготовила :
Инструктор по физической
культуре - специалист 1
категории Савоскина Елена
Владимировна



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

Индийские йоги

Игра всегда являлась для детей любимым занятием, и с ее помощью можно было увлечь ребят в любой вид занятий.

Поэтому игровая деятельность прослеживается буквально во всех сферах обучения и развития ребенка. Затронула она также и оздоровительную систему.


К ценным методикам, которые направлены на борьбу с различными детскими недугами и их профилактику, относится игровой стретчинг.





Стретчинг - это

метод, с помощью которого можно легко и эффективно развить подвижность мышц тела, суставов, не опасаясь переломов. Иными словами, это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, так же он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её.




Образно-подражательные движения развивают двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т. д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Стретчинг активизирует кровообращение и защитные силы организма, повышает работоспособность, а это полезно и детям, и взрослым.



Перевоплощение в любимых сказочных и мультипликационных героев в процессе занятий еще больше заинтересовывают детей в выполнении нужных движений. Делаются они без какого-либо вмешательства со стороны, а их медленный темп дает возможность ребенку прочувствовать все свое тело, при этом сохраняется максимальная безопасность для здоровья.





Занятия стретчингом не должны проводиться в ущерб образовательной программе дошкольного образования. Поэтому были найдены пути интеграции элементов стретчинга в режимных моментах. Элементы стретчинга интегрируются в физкультминутки, в комплексы утренней гимнастики, используются для развития физических качеств во время прогулки, и, конечно же, включаются в занятия физической культурой. Комплексные сюжетные занятия игровым стретчингом могут проводиться в качестве спортивных развлечений.



Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Эти упражнения — отличная профилактика нарушений осанки, плоскостопия. Они поддерживают подвижность и гибкость суставов, снимают чрезмерную нагрузку и предупреждают травмы.



Задачи игрового стретчинга

Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки.

Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

Основные правила стретчинга



- 1-разогрев перед упражнениями;
- 2-медленное и плавное выполнение упражнений;
- 3-«правило ровной спины» - следите за осанкой, т. к., сгорбленность уменьшает гибкость;
- 4-спокойное дыхание;
- 5-растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

Как проходят занятия игрового стретчинга для детей

Заниматься игровым стретчингом можно уже с детьми с 3-4-х лет. Главное в этом плане, не объем выполненных упражнений в одно занятие, а их постоянство – это даст более высокие результаты.

Большинство упражнений выполняются лежа на полу, это еще одна причина, почему детям нравится игровой стретчинг.

Занятия по методике стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 8 – 9 упражнений на различные группы мышц.

Каждое занятие проходит с разыгрыванием сказки под ритмичную музыку. Вся игра разбивается на несколько фрагментов, и структура такого занятия выглядит следующим образом:



Этапы

Вводный этап. Выполняется музыкальная разминка, задача которой подготовить детский организм к дальнейшим нагрузкам: к более сложным и интенсивным упражнениям игрового стретчинга.



Основной этап.

Дети знакомятся с новыми движениями, учатся их выполнять, а также закрепляют ранее изученные. Именно на этом этапе идет включение упражнений стретчинга, направленных на развитие и укрепление физических данных детей. Все движения должны быть переплетены с сюжетом сказки, которая специально подбирается под тему занятия и постепенно рассказывается в его процессе. В конце этапа дети играют в подвижную игру, цель которой – развитие двигательной активности и коммуникативных качеств.



Завершающий этап.

Проводится специальная игра для восстановления дыхания, например, пальчиковая гимнастика или игра на внимание. Здесь важно привести организм детей в спокойное состояние.



Как придумать историю для упражнений игрового стретчинга

Сказку, для сопровождения занятия стретчингом несложно придумать самостоятельно. Главное, чтобы эта история включала ненавязчивые описания основных упражнений. Можно даже вписать в сюжет какие-то воспитательные моменты: дружбу, честность, взаимовыручку.

Примеры игрового стретчинга (картотека)

1-«Птица»

И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться к правой ноге, затем к левой ноге.



2-«Деревце»

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

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



3-«Звездочка»

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

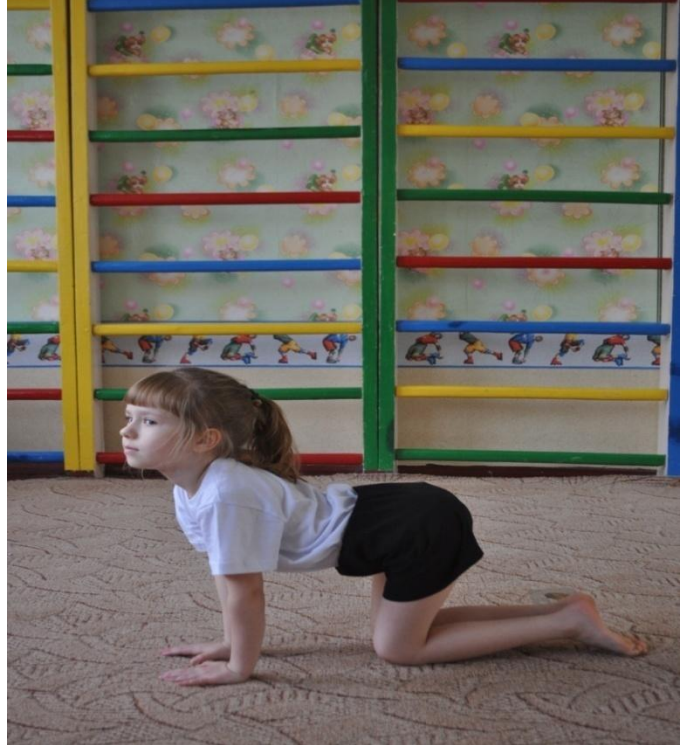
- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – ВДОХ.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – ВЫДОХ.



4-«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.



5-«Дуб»

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

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



6-«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.

2) И.п.



7-«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.



8-«Волна»

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

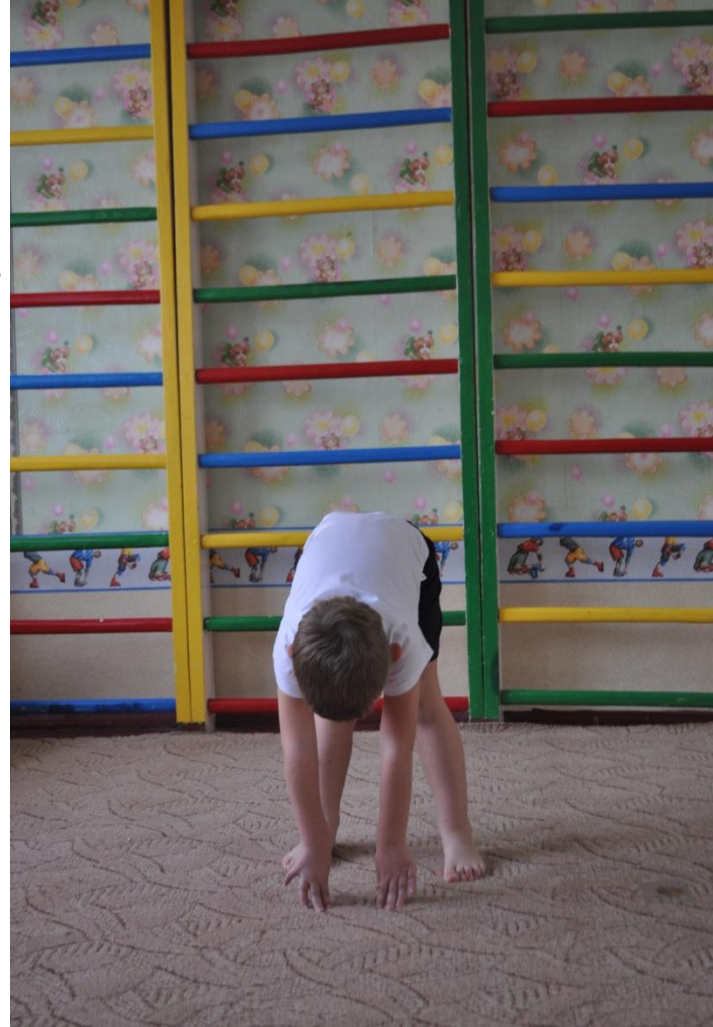
- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.
- 2) И.п.



9-«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.



10-«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.



11-«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.

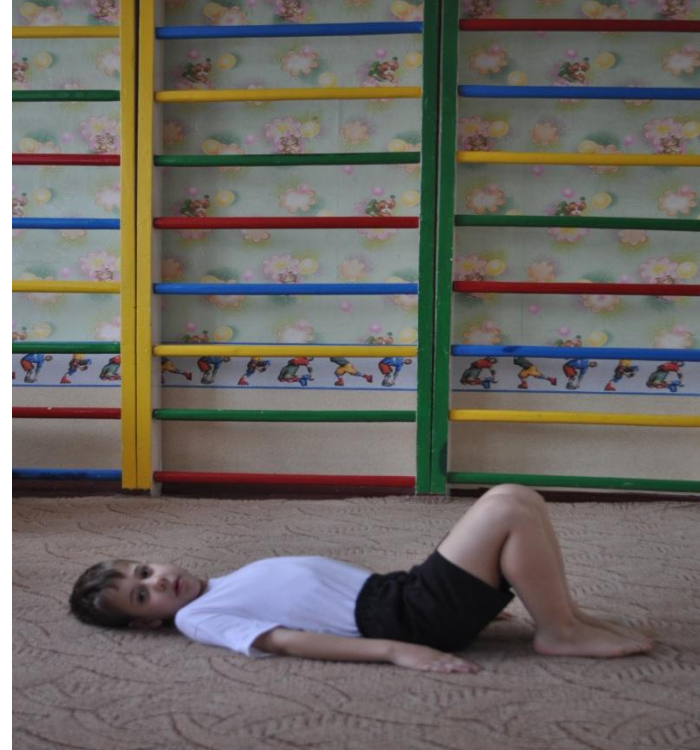


13-«Гора»

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.



12-«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.



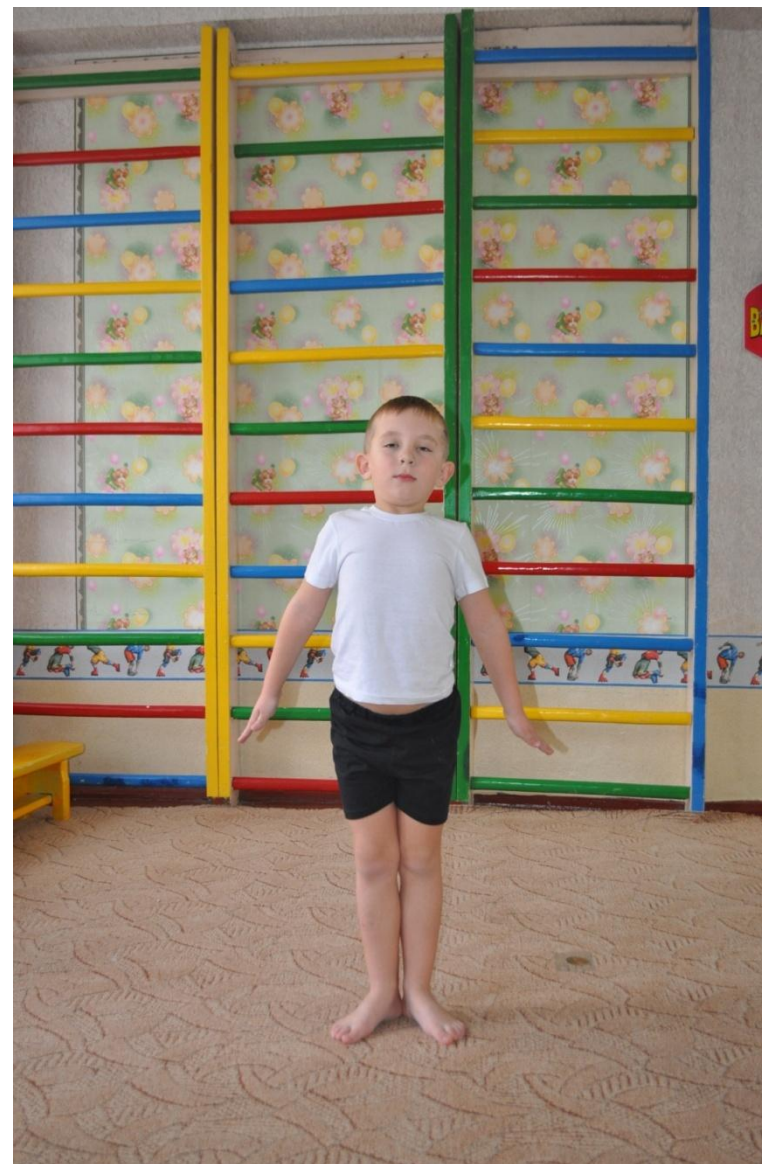
14-«Ель большая»

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.



15-«Волк»

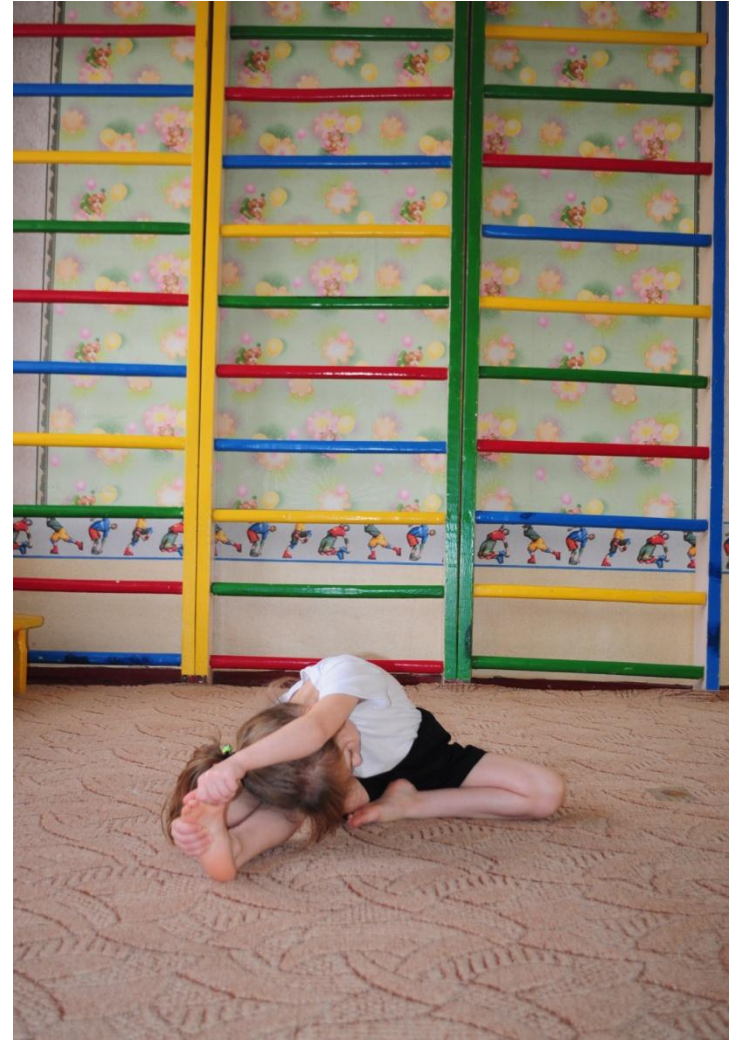
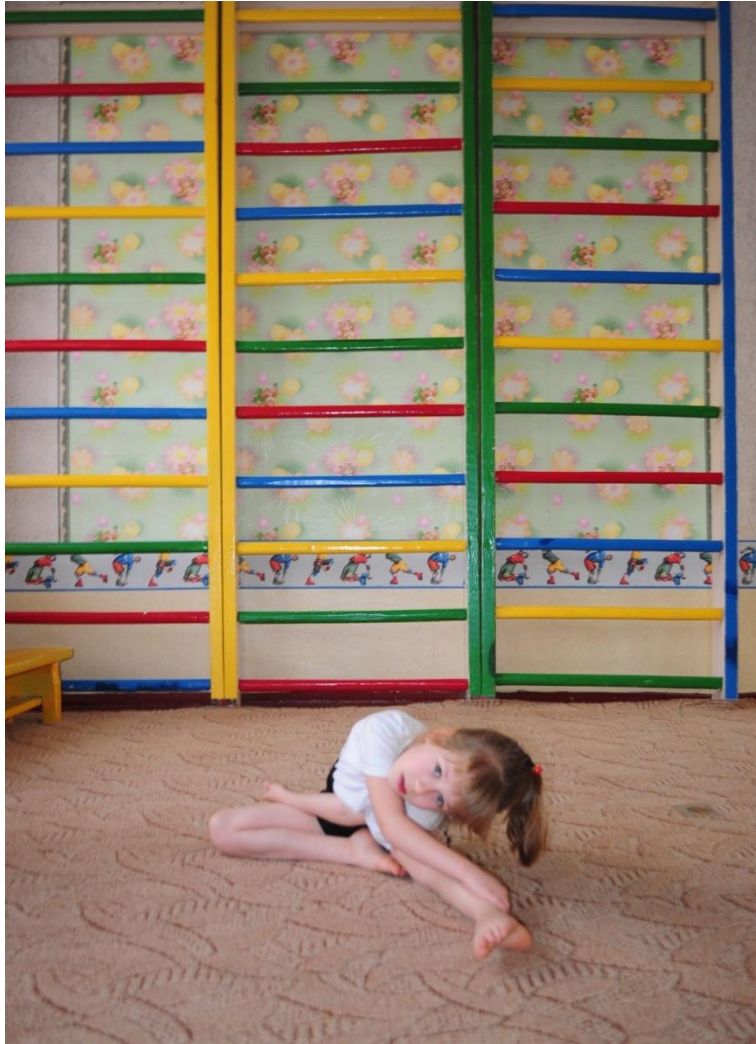
И.п. сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и поместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1) Поднять руки вверх, потянуться.

2) Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги.

Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

3) И.п.

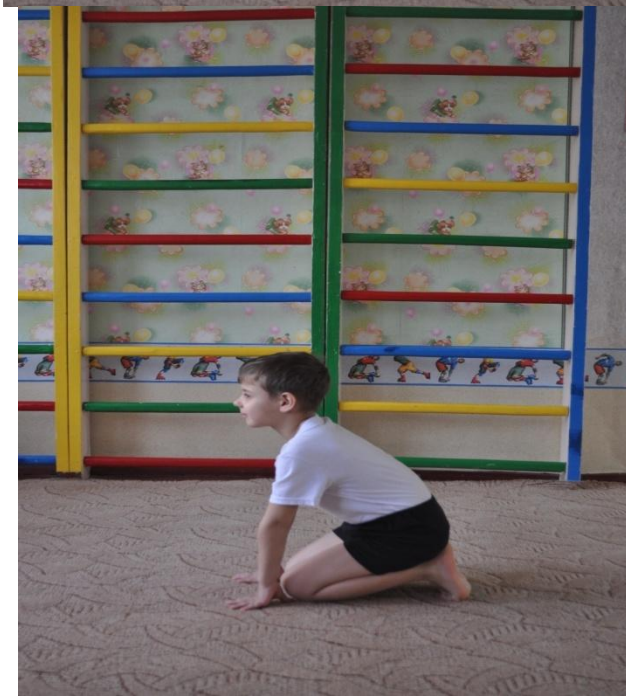


16-«Зайчик»

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.



17-«Цапля»

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

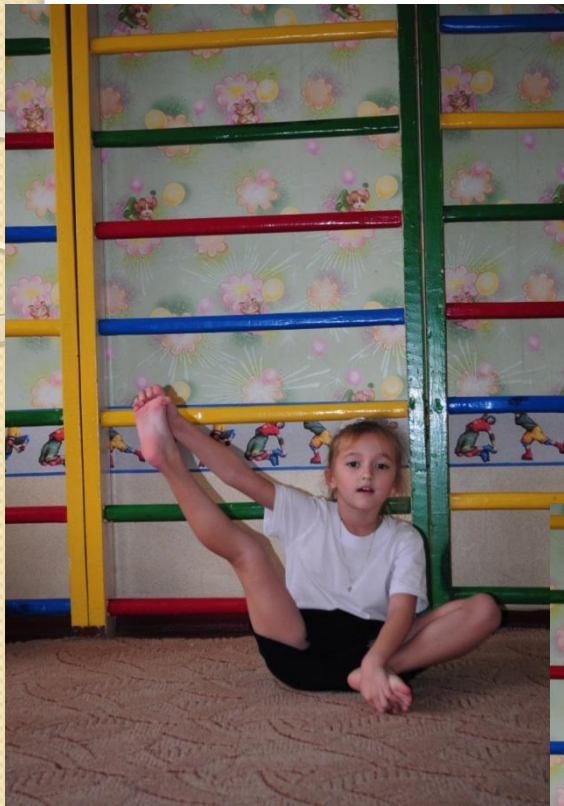
- 1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.
- 2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.
- 3) И.п.



18-«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.



19-«Лягушка»

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



20-«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.



21-«Божья коровка»

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



22-«Носорог»

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



23-«Морской лев»

И.п. упор сидя
между пятками,
колени врозь.



24-«Морской червяк»

И.п. упор, стоя согнувшись.



25-«Улитка»

И.п. лежа на
спине,
касаться
ногами за
головой.



**26-«Морской
конек»**

И.п.сид на
пятках, руки за
голову.



27-«Дельфин»

И.п лежа на
животе,
прогнувшись,
руки вверх в
«ЗАМОК».



28-«Верблюд»

И.п. стоя на коленях,
ноги вместе.

Медленно наклонять
корпус назад до тех
пор, пока ладони не
коснутся пятки.

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



29-«Морская
звездочка»

И.п. лежа на
животе,
прогнувшись,
руки в стороны,
ноги врозь.



30-«Коробочка»

И.п. лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.



31-«Уж»

И.п. сед с
предельно
разведенным
и врозь
ногами, руки
на пояс.



32-«Обезьянка»

И.п. упор, стоя
согнувшись,
колени
максимально
выпрямить,
руками
обхватить
пальцы ног.



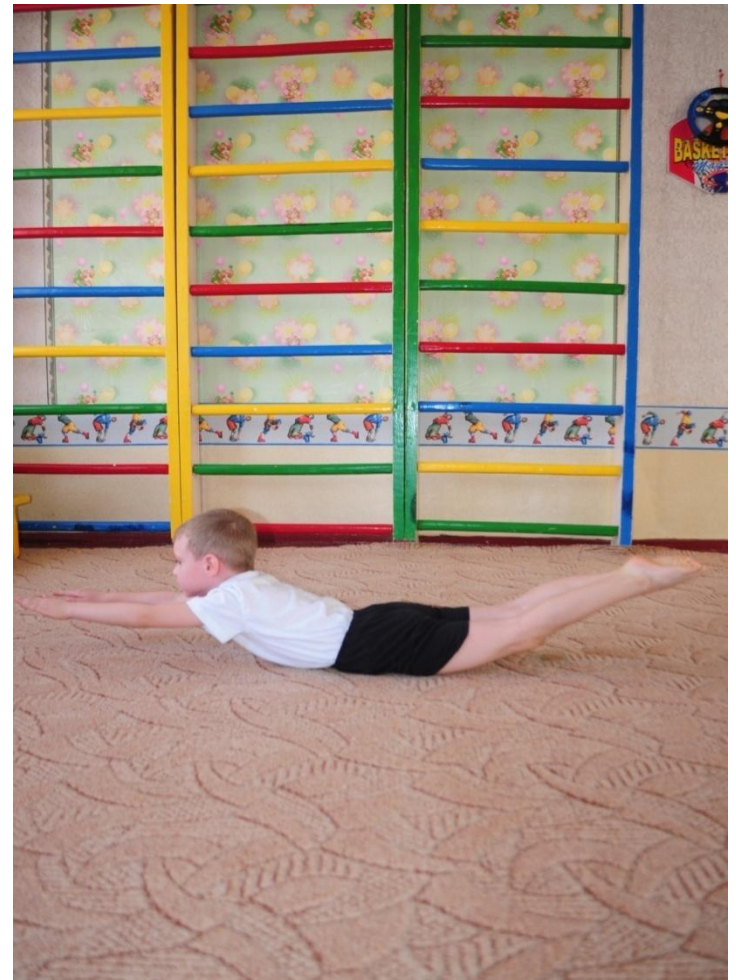
33-«Бабочка»

И. п. сесть в позу
«прямого угла»,
соединить
стопы между
собой, колени
стараться
прижать к полу.



34-«Лодочка»

И.п. лежа на животе,
одновременно
оторвать от пола
выпрямленные
ноги и руки.



35-«Стрела»

И.п. стоя в упоре ,
опираясь на локти
и колени,

- 1) Поднять правую
ногу вверх.
- 2) И.п.
- 3) поднять левую
ногу.



36-«Черепаша»

И.п.сидя на пятках,
наклон вперед,
носом коснуться
колен, руки в замке
над головой.

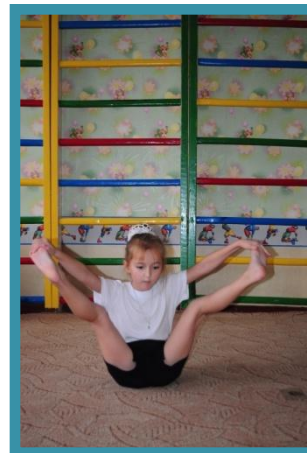
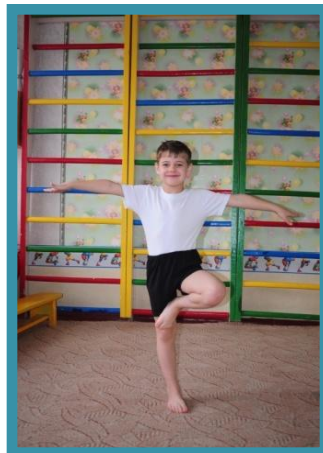


37-«Жираф»

И.п.сид на
пятках, руки
в замке
выпрямить
над головой,
отклониться
корпусом
назад .



Пришло время подводить итоги



Развили мышечную силу, подвижность в суставах, силу, гибкость и координацию

Развили внимание, память, воображение, мышление, творческую и познавательную активность

Сформировали у детей интерес к занятиям

Создали условия для благоприятного влияния музыки на эмоциональное состояние детей



Спасибо

за

Внимание!

