

«СТРЕТЧИНГ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ»



*Радченко Анастасия Сергеевна
Инструктор по физической культуре*

Стретчинг — от английского stretch —
вытягивание, растягивание, растяжение,
удлинение



Стретчинг – это растяжка, специальная поза,
предназначенная для увеличения и
сохранения длины мышц

*Растяжки сопровождают нас всю жизнь. Рождение
- это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое
движение тела - растяжка. Растяжки - это
гибкость, гибкость – это молодость, молодость -
это здоровье, активность, хорошее настроение,
раскрепощение, уверенность в себе.*

Е.И.Зуев



Зачем нужно растягиваться?

- Снижение мышечного напряжения
- Расширение диапазона подвижности в суставах
- Улучшение координации движений
- Ускорение кровообращения в различных частях тела
- Улучшение процессов выработки энергии организмом
- Увеличение порога усталости мышц и повышение выносливости
- Исправление осанки
- Умственное расслабление
- Повышение эффективности в ежедневной деятельности, а также при занятиях спортом и другими видами физической активности
- Наконец удовольствие, ощущение легкости во всем теле.

Основные правила стретчинга:



1. Подготовить организм к растяжкам (разогреться, восстановить дыхание)
2. Растягиваться медленно и плавно
3. Удерживать занятое положение определённое время (для дошкольников 3 - 5 секунд), продолжительность увеличивать постепенно на 1 - 2 секунды
4. Все мышцы должны быть расслаблены
5. Спина и осанка всегда должны быть ровными
6. Дыхание должно быть спокойным
7. Занятия - регулярными (не менее трех раз в неделю)

Упражнения стретчинга появились на базе упражнений лечебной физкультуры

Игровой стретчинг – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в



Основные принципы игрового стретчинга



- **Наглядность** – показ физических упражнений, образный рассказ.
- **Доступность** – обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- **Систематичность** – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- **Закрепление навыков** – многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- **Индивидуально-дифференциальный подход** – учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- **Сознательность** – понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Формы коррекционно – оздоровительной работы с детьми

- НОД - физкультура
- Утренняя гимнастика
- Физминутки
- Гимнастика после сна
- Прогулка
- Индивидуальная работа
- Самостоятельная деятельность



Задачи игрового стретчинга

- ✓ Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей. Воспитывать коммуникабельность.
- ✓ Развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, выносливость, гибкость;
- ✓ Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
- ✓ Обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга. Обращать внимание детей на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов.
- ✓ Укреплять костно-мышечную систему, повышать функциональную деятельность органов и систем организма.



Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад

- «Змея»
- «Ящерица»
- «Кораблик»
- «Качели»
- «Рыбка»



■ Упражнения на укрепление мышц спины
путем складывания (наклон вперед)

■ «Кошечка»

■ «Книжка»

■ «Птица»

■ «Страус»

■ «Улитка»

■ «Носорог»



- Упражнения на укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону
- «Маятник»
- «Лисичка»
- «Ежик»



- Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног
- «Бабочка»
- «Рак»
- «»Зайчик
- «Мост»



- Упражнения длякрепления мышц плечевого пояса
- «Замочек»
- «Дощечка»
- «Пчелка»



***Спасибо за
внимание!***

