

# **игровой стретчинг в дошкольном учреждении**

**Составитель:**  
Петрова Е.В  
ПДО, хореограф  
МБДОУ № 94

**Кемерово 2014**

# «Stretching» в переводе с английского - «растягивание»

Существует 2 типа упражнений:

- **Динамические упражнения** (к ним относятся рывковые движения прямыми и согнутыми руками; маховые движения ногами(вперед, в сторону, назад) из различных исходных положений(стоя, сидя, лежа)
- **Статические упражнения** (здесь с помощью очень медленных движений принимается определенная поза в течении 5-30 с и более, при этом можно напрягать растянутые мышцы периодически или постоянно)

Французский специалист по стретчингу Ж.П.Моро в своих исследованиях показал, что для ребенка такие занятия могут стать эффективной формой совершенствования двигательных навыков и познания мира движений.

- Увеличивается подвижность суставов
- Улучшает настроение, поднимает самооценку
- Развивает чувства ритма, укрепляет мышцы, снимает закомплексованность

## Методика проведения игрового стретчинга (по Е.В.Сулим)

Выделяются девять основных принципов организации занятий игровым стретчингом:

- **Принцип научности** предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
- **Принцип систематичности** обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста.
- **Принцип постепенности** означает необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекательному».
- **Принцип индивидуальности** фиксирует такое построения процесса стретчинга, при котором осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки, физического и психического развития.
- **Принцип доступности** означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учений одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
- **Принцип учета** возрастного развития движений столь необходим, как индивидуальный подход к детям.
- **Принцип чередования** нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта в результате выполнения физических упражнений. Предусматривается такое сочетание упражнений, чтобы работа одних мышц, осуществляющих движения, сменялось работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов.
- **Принцип наглядности** – один из главных принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Занятия строятся с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.
- **Принцип сознательности** и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

## Структура занятий по игровому стретчингу (по Е.В. Сулим)

В структуру любого занятия входят три части: вводная, основная и заключительная. Продолжительность занятия может составлять от 20 до 30 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Вводная часть предназначена для начальной организации занимающихся, сосредоточения их внимания, установки на эмоциональный настрой. Проводятся специальные упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию и эмоциональное настроение ребенка.

В основной части переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на 2 занятия. На первом - знакомство детей с новыми движениями, закрепление уже известных. На втором совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения исполняются под соответствующую музыку.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и происходит переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения носят оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом и соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию в игровой форме нужно включать в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки расслабляться. Желательно подбирать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

Элементы стретчинга можно использовать и в других видах занятий по физической культуре как для снятия напряжения в мышцах, так и для повышения физической работоспособности. Рекомендуется сопровождение упражнений стихами, загадками, речовками.

## При выполнении упражнений стретчинга необходимо соблюдать некоторые правила:

- Ведущему надо знать, какую конкретную группу мышц растягивает данное упражнение.
- При положении сустава в крайне разогнутом или согнутом состоянии нельзя допускать покачиваний. Растягивать связки и мышцы можно только за счет статистического давления, находясь в неподвижном состоянии.
- Надо объяснить ребенку, что не стоит пытаться копировать движения более гибкого сверстника. Все движения должны находиться в пределах индивидуального диапазона подвижности суставов.
- Вначале следует применять легкий стретчинг, он считается тем, что выполняется в полностью расслабленных стойках, вызывающих приятные ощущения. Время, в течении которого удерживается каждое положение, 5-10 секунд. Лишь после этого можно переходить к развивающему стретчингу, упражнениям, при которых каждое положение удерживается 30 и более секунд.
- Во время упражнения надо следить за дыханием детей: оно должно быть спокойным, ритмичным.
- Нежелательно предлагать несколько упражнений подряд на сходные группы мышц.

# Упражнения игрового стретчинга

## Растягивание позвоночника вверх

### «Лошадка»

И.п. — стоя в упоре на ладони и колени. 1 - поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 — выпрямить назад левую (правую) ногу сохранять равновесие, удерживая в том же положении одновременно руку и ногу.

«Волк» И.п. – то же. 1 –поднять правую (левую) ногу, голова прямо (вдох); вернуться в и.п. (выдох).

### «Кошечка»

И.п. – то же. 1 - прогнуться в пояснице, голову поднять вверх вперед (вдох); 2 — округлить спину, голову опустить вниз(выдох).

## Растягивания в стороны

### «Звездочка»

И.П - широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1- вытянуть руки в стороны ладонями вниз; вдох - плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо, 2 – руки опустить (выдох), расслабиться.

### «Домик»

И.п – то же. 1 – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол (вдох), 2 –руки опустить (выдох), расслабиться.

### «Дуб»

И.п – то же.

вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол(вдох), 2-руки опустить (выдох), расслабиться.

## Боковое растягивание

### «Солнышко »

И.п. — широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой сводом правой (левой) стопы, руки в стороны.

1 — на выдохе наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх, 2 — и.п.

### «Качели»

И. п. - то же. 1 - на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь перед левой (правой) руки на пол перед стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины, вытянуть правую (левую) руку вверх, 2 - и.п.



## Растягивание к центру

### «Волна»

И.п. — лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 — на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая другая нога на полу. Следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу, 2 — и.п.

### «Ковшик»

И.п. — сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа — на полу.

1 — взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги, 2 — положить колено левой (правой) ноги на пол.

### «Бабочка расправляет крылья»

И.п. - сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени.

1- взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 — выпрямить правую (левую) ногу в сторону — вверх, придерживая рукой внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, оставаться сидеть на ягодицах.

### «Смешной клоун»

И.п. - сидя на ягодицах, ноги в стороны.

1 - выпрямить спину, вытянув позвоночник, поднять руки вверх, потянуться, 2 — подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ног; 3 - 4 покачать головой вправо, влево, улыбнуться.

## Наклоны вперед

### «Слоник»

И.п - широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх.

1 – на выдохе потянуться вперед — вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола. Следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч, 2 — и.п.

### «Собачка»

И.п. — тоже. 1 — на выдохе потянуться вперед — вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола. Следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч, наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу.

### «Цветок»

И.п. — сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. 1 — выпрямить спину, вытянув позвоночник, поднять руки вверх, потянуться, 2 — вернуться в и.п.

## Растягивание в наклоне назад

### «Рыбка»

И.п. — лежа на животе, руки вдоль туловища ладони вверх. 1 — вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц (вдох), 2 - на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая колен не поднимать голову выше ног, голова и ноги должны находиться на одном уровне.

### «Змея»

И.п. — лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 — на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник. В пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп — они поддерживают вес тела. Руки в локтях остаются чуть согнутыми, 2 — и.п.

### «Фонарик».

И.п. — лежа на животе, ноги согнуты в коленях. 1 — взяться руками за стопы, 2 — прогнуться назад держась за стопы, 3 — переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены, 4 — опустить колени на пол.

## Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота

### «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.

### «Гора»

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

1 — оторвать бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, (и поднять таз выше живота (вдох), 2 — выдох, опуститься в и. п.

### «Матрешка»

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз (вдох); 2 на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.

## Позы на развитие статического равновесия

### «Большая ель»

И.п. — стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 — развести носки врозь (вдох), 2 — вытянуть позвоночник, руки развести слегка в сторону — вниз, ладони направлены в пол (выдох).

### «Цапля»

И.п. — сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, 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. Удерживать равновесие.

### «Журавль»

И.п. - тоже.

1 - поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесие.