

« Оздоровление детей дошкольного возраста по методике игрового стретчинга»

Что же такое стретчинг?

Стретчинг - оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на естественных растяжках мышц. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность.

Стретчинг – это хорошая осанка; снижение травматичности

подвижность тела; здоровое тело и бодрость духа; отличное настроение.

Игровой стретчинг

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

Структура занятия

- **Вводная часть**
- **В первой (вводной части)** дети выполняют музыкальную разминку.
- Задача разминки подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных упражнений в последующей (основной) части занятия.
- **Основная часть**
- **Во второй (основной)** — переходим к игровому стретчингу.
- Рассказывается сказка, по ходу которой дети выполняют упражнения стретчинга, все упражнения связаны сюжетом сказки, упражнения, охватывающие все группы мышц носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий.
- В конце второй части занятия детям предлагается подвижная игра, которая так же подбирается исходя из темы занятия.

- **Заключительная часть**

- В заключительной части занятия решается задача восстановления организма после физических нагрузок.
- Этому способствуют дыхательные упражнения и релаксация

Количество упражнений в стретчинге

- За одно занятие дети делают:
- 2-3 упражнения для мышц живота.
- 2-3 упражнения для мышц спины .
- 1 упражнения для укрепления позвоночника.
- 2-3 упражнения для укрепления мышц спины.
- 1-2 упражнения для укрепления мышц ног,
- 1-2 упражнения для развития стоп,
- 1 упражнения для развития плечевого пояса или на равновесие.
- Подбирается музыка с ярко выраженным ритмом. Музыка способствует положительному эмоциональному состоянию, побуждает активное желание выражать музыку в движении.

Что получают дети в результате занятий стретчингом?

- -гибкость
- - развитие опорно- двигательного аппарата ;
- - формирование правильной осанки;
- - профилактика плоскостопия ;
- - развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой системы, нервной системы;
- - совершенствование психомоторных способностей детей;
- - развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости ;
- - развитие внимания, памяти ;
- - повышение интереса к занятиям физической культурой.

Четыре основных принципа растяжки

- **Частота:**

Чем чаще мы занимаемся, тем быстрее наращивается гибкость. (Рекомендуется растягивать ежедневно или, по крайней мере, минимум 3-4 раза в неделю.)

- **Интенсивность:**

Растяжка должна происходить медленно, в устойчивом положении до стадии "среднего дискомфорта". (Если ты чувствуешь боль, значит растяжение чрезмерно)

- **Время:**

Большинство сходится в том, что идеальное количество времени для занятий - порядка 10-15 минут в день. (Каждое упражнение должно длиться 15-30 секунд и повторяться 2 или 3 раза в зависимости от своего самочувствия)

Тип растяжки стретчинга

- **Статическая** - это очень медленные движения, при помощи которых принимается определенная поза и удерживание ее в течение 10-30 секунд.
- **Динамическая** - это медленный, плавный переход от одного упражнения к другому.
- **Баллистическая** - это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью.

Практическое занятие стретчингом

- **Упражнение на осанку**
- **«Солнышко»** - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.
- 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.
- По 2 раза в каждую сторону.

Упражнения для мышц шеи

- Поворот головы направо, налево, вниз.

- - Подвижность шейных позвонков
- - Эластичность мышц
- - Приток крови к головному мозгу, что способствует его насыщению кислородом
- - Повышение мозговой деятельности

- **Упражнение для мышц брюшного пресса (страус)**
- И.п.: стоя, ноги вместе, колени прямые.
1- поднять руки над головой и потянуться вверх; 2- опустить руки и на выдохе наклониться вперед, лбом коснуться ног, голова при наклоне тянется к полу; 3- сцепить руки за лодыжками;
- 4- и.п.
- - Укрепление мышц живота
- Предупреждаются функциональные расстройства желудка, печени, кишечника.
- Внутренние органы обильно снабжаются кровью и очищаются

- **Упражнение для мышц спины (кошка)**
- 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.
- - Увеличивается приток крови к позвоночнику и выходящим из него нервам
- - Укрепляется позвоночник
- - Преодолевается скованность позвоночника и его деформация
- -Препятствует отложению солей.

- **Упражнение для подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы (ходьба)**
- Упражнение «**Ходьба**». Укрепление и развитие стоп.
- И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор). Чтобы делать необходимые движения, руки надо отвести за спину и сделать высокий упор сзади. Затем под ритмичную музыку нужно по очереди тянуть на себя носочки ног, дышать при этом можно произвольно
- 1. Тянуть носки на себя.
- 2. Вытянуть носки.
- 3. Повторить как в 1-м, 2-м, но попеременно.
- 4. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, колени не сгибать.
- Движения динамичные или с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.
- Такое упражнение стретчинг делает суставы ног более подвижными, оно эффективно в плане профилактики развития плоскостопия, а также улучшает осанку.
- Предупреждают развитие плоскостопия.

- **Упражнение для гибкости позвоночника (веточка)**
- И. п.: узкая стойка, руки вытянуты вперёд и сцеплены «в замок». 1-поднять руки над головой; 2- вернуться в и. п.

- **Упражнение для гибкости позвоночника «Волшебные палочки»**
- И.п. - Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. Не сгибая ноги в коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени. Медленно вернуться в и.п. Дыхание нормальное.
- - Увеличивают приток крови к позвоночнику и выходящим из него нервам
- - Укрепляют позвоночник
- - Преодолевают скованность позвоночника и его деформацию
- - Препятствуют отложению солей
- - Развивают гибкость и эластичность мышц

- **Упражнение для подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра**
- ***Упражнение «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 вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.
- **3.** И.п.

- **Упражнение «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 «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 для мимических мышц лица (дразним обезьяну)**

- **Упражнение для растяжки – «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.
- - Развивают силу ног
- - Развивают эластичность мышц ног

Заключительная часть

- Упражнение «Снежная баба» на расслабление всего организма выполняется под релакс – музыку «Мечты о лете».

Занимаясь статическим стретчингом , мы получаем

- Большой запас жизненной энергии;
- Хорошие умственные способности;
- Прекрасный, спокойный сон;
- Способ предупреждать депрессии и другие эмоциональные расстройства;
- Дополнительную гарантию от возникновения сердечно -сосудистых заболеваний;
- Дополнительную гибкость всего тела;
- Понижение кровяного давления и улучшение кровообращения;
- Снижение нагрузки на суставы и позвоночник.