

# приятный способ оставаться в форме.

- “До тех пор, пока позвоночник гибкий – человек молод, но как только исчезнет гибкость – человек стареет”

Индийские йоги.



# Стретчинг – это

растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц.



# Специалисты считают, что у стретчинга есть много плюсов:

- Благодаря растяжению мышц к ним поступает больше крови, они расслабляются и становятся более эластичными.
- Суставы приобретают большую подвижность, в результате чего увеличивается гибкость.
- Лучшая профилактика против отложения солей.
- Сосредоточенное, глубокое дыхание благотворно влияет на головной мозг, особенно после трудового дня.
- Возможность заниматься дома самостоятельно, в удобное для каждого время.

## при занятии стретчингом:

- Лучше тянуться меньше, чем слишком сильно.
- Каждую позу растягивания нужно держать в течение 10-30 секунд, то есть так долго, чтобы исчезло даже легкое напряжение. Если этого не происходит, значит, растяжение было слишком сильным и его нужно обязательно ослабить, чтобы добиться требуемого, приятного ощущения.
- Дышать необходимо медленно, глубоко и ровно. Нельзя задерживать дыхание. Каждое упражнение начинайте с вдоха. Только при наклонах нужно сначала выдохнуть.
- Во время выполнения упражнения сохраняйте устойчивое положение.
- Во время выполнения каждого упражнения концентрируйте внимание на той части тела, которую растягиваете. Так вы будете лучше чувствовать себя.

# Игровой стретчинг – оздоровительная методика,

основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводятся с детьми в игровой форме.



- **Игровой стретчинг** – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов.
- **Суть стретчинга - реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка.**
- Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.
- **Методика основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата** рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

# Организация и методика проведения занятий по игровому стретчингу.

---

оздоровительная методика

**Назаровой А.Г.**, педагога-психолога.

Методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО (Санкт Петербург).

## в первой ( ввводной части)

---

дети выполняют музыкальную разминку. Задача разминки подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.



## Во второй (основной)

- обучение новым упражнениям, закрепление старых. В этой части используются упражнения стретчинга.
- На каждом занятии дети выполняют упражнения на различные группы мышц. Все упражнения связаны сюжетом сказки.
- Упражнения последовательно обеспечивают равномерную нагрузку на всё тело ребёнка.
- В конце второй части занятия - подвижная игра.

# В заключительной части занятия ( третьей )

---

- проводятся игры на восстановление дыхания. На внимание, пальчиковая гимнастика и т.п., организм ребёнка приводится в спокойное состояние, обеспечивается переход к другим видам деятельности

близкие и понятные детям  
образы сказочного мира  
позволяют легко выполнять  
непростые физические  
упражнения.



- 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.



- Этими упражнениями можно начинать заниматься уже с ребенком от трех-четырех лет.
- Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста).



- После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая свои творческие способности.



- Переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволяют в короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение.
- Форма и последовательность упражнений таковы, что если данная группа мышц недостаточно развита упражнения попросту невозможно выполнить, т.е. само тело регулирует уровень нагрузки.

Не интенсивность,

---

а систематичность

упражнений

- вот ключ к успеху при  
занятиях стретчингом.



# Литература :

- А.И. Константинова "Игровой стретчинг"  
Учебно-методический центр "Аллегро"  
Санкт-Петербург 1993 г.
- А.И. Буренина "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика" Санкт-Петербург 1994 г.
- В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления" Линка-Пересс Москва 2000 г.

- Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина "Са-фи-дансе"  
Танцевально-игровая гимнастика для детей  
"Детство-пресс" Санкт-Петербург 2001 г.
- И.М. Коротков "Подвижные игры детей"  
"Советская Россия" Москва 1987 г.
- Дошкольное воспитание N 4 1987 г.
- Дошкольное воспитание N 12 2001 г.
- Дошкольное воспитание N 4 2001 г.

# С чего начинать занятия стретчингом?



Начните с себя!