



"Игровой стретчинг для
дошкольников"



"Игровой стретчинг для дошкольников"

Стретчинг (англ. Stretching)- это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий.

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Автор данной технологии Елена Владимировна Сулим. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

Основные правила стретчинга:

1. Обязательный разогрев перед упражнениями.
2. Все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц.
3. Упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается.
4. Дыхание должно быть ровным, задерживать дыхание не надо.
5. Медленное и плавное выполнение упражнений.
6. «Правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость;
7. Растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.



"Игровой стретчинг для дошкольников"

С чего начать занятия стретчингом? Начните с себя!

1. Наклоните голову, потяните правое ухо к плечу, задержитесь в таком положении 3 секунды, а затем повторите упражнение в левую сторону.
2. Встаньте рядом со стулом, спина прямая; обхватите левую ступню пальцами левой руки, осторожно потяните, задержитесь на 3 секунды. Повторите упражнение с другой ногой.

Упражнения для детей:

1. «Зёрнышко». И. п. - присед, ноги вместе, пятки должны касаться пола.

Пальцы рук следует сцепить в замочек и не спеша вытянуть впереди себя, опустив вниз. Наклонить туловище, голову опустить.

- 1- Медленно подниматься и выпрямлять ноги, туловище должно оставаться в наклонном положении. Выпрямить туловище и поднять прямые руки вверх, развернуть ладони.
- 2- Дети должны развести руки в стороны и опустить вниз, принять исходное положение.

2. «Тянемся к солнышку»- растягивает мышцы спины, вытягивается позвоночник.

И. п. - широкая стойка, руки в замок, потянуться вверх ладонями, приподнимаясь на носки. Удерживать положение 10 секунд.



"Игровой стретчинг для дошкольников"

3. «Велосипед»- восстанавливает и очищает органы пищеварения.

И. п. - лёжа на спине, руки положить на голову, поднять ноги, носки оттянуть, попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не касаясь при этом пола.

4. «Деревце». И.п. - основная стойка: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1. - напрячь мышцы бедер, ягодиц, втянуть живот, вытянуть шею вверх, поднять прямые руки над головой – вдох, 2 – опустить руки, расслабиться – выдох.

5. «Ёлка». И.п. - основная стойка. 1 – развести носки врозь, 2 – вытянуть позвоночник вверх, руки развести в стороны вниз – вдох, 3-4 – на выдохе согнуть руки в локтях, лопатки соединить.

6. «Веточка». И.п. - основная стойка. 1 – руки вытянуты вперёд и сцеплены в замок ладонями наружу - вдох, 2 – на выдохе поднять руки над головой.

7. «Ежик». И.п.: сидя между стоп, руки опущены вдоль туловища. 1- потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник (вдох); 2-коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони.

Будьте здоровы!