

Игровой стретчинг дома

Подготовила: физинструктор
А.А.Драганчук

Стретчинг (с англ. – растяжка (гимнастика поз) – комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц.

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



Оптимальный возраст для занятий игровым стретчингом - дети с 3-4-х лет.

Форма занятий – индивидуальная и групповая.

При групповых занятиях учитываются возрастные особенности детей.

В каждой группе занимается не более 15 детей.

Время проведения одного занятия составляет:

- в младшей группе – от 15-25 минут;
- в средней группе – от 20-30 минут;
- в старшем дошкольном возрасте – от 25-35 минут.

Чем полезен стретчинг?

- напряжение – расслабление - растяжение, отсутствие травм;
- статическое растягивание, значительно улучшает нашу гибкость;
- улучшается подвижность суставов;
- растягивая мышцы, мы увеличиваем нашу гибкость и ловкость;
- снимает мышечное напряжение;
- во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма;
- способствует лучшей координации движений, повышает способность двигаться;
- улучшается пластичность;
- появляется артистизм
- улучшает самочувствие и поднимает настроение;
- укрепляются мышцы спины, тем самым появляется красивая осанка.

Основные правила стретчинга:

- разогрев перед упражнениями;
- медленное и плавное выполнение упражнений;
- «правило ровной спины» - следите за осанкой;
- спокойное дыхание;
- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

Вашему вниманию предлагается несколько упражнений игрового стретчинга, которые займут у вас и вашего ребенка не больше 10 мин:

Упражнение «Солнышко»- помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.

И.П.- широкая стойка, правая стопа развернута наружу, руки в стороны.

1-4- на выдохе наклониться вправо, пока правая рука не коснется пола, левая вверх.

5-8 стоять в наклоне;

9-12- медленно выпрямиться.

То же в другую сторону.



«Дуб»укрепляем мышцы спины, ног.

И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1-2 поднять руки вверх ладонями друг другу;

3-4 полуприсед, ноги крепко упираются в пол;

5-8 стоять на полуприсяде;

9-12 И.П. повторить 4 раза.

«Бабочки» усиливает внутрисуставное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости. Создает общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов.

И.П. сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, развести колени. Руками развести стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержать нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.



Упражнение «ходьба» предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки.

И.П. сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Попеременно тянуть ноги на себя придерживаясь ритма.

Упражнение «цветок» подготовка позвоночника к основной нагрузке.

И.П.- сидя на корточках, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, вниз опустив голову, чуть наклонив туловище.

Раз медленно поднимаясь, выпрямить ноги, затем одновременно поднимая туловище и прямые руки, и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

Два руки через стороны опустить вниз.



Спасибо за внимание!

