

Ходьба



Такое упражнение стретчинг делает суставы ног более подвижными, оно эффективно в плане профилактики развития плоскостопия, а также улучшает осанку.

Дети должны сесть на пол и принять «позу угла»: спинка прямая, ноги лежат вместе на полу, носочки вытянуты. 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.

Бабочка



Способствует усилению внутриполостному давлению, а значит, воздействует на органы брюшной полости.

Дети садятся в позицию «прямого угла», но ноги уже согнуты в коленях, стопы сведены вместе. Затем колени разводятся в стороны, а стопы ног обхватываются руками, спина должна быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на некоторое время, и вернуться в прежнюю позицию. Движения должны быть динамичными, дыхание при выполнении произвольное.

Змея



Это упражнение стретчинга направлено на растяжку прямых мышц брюшного пресса, способствует повышению внутриполостного давления, в результате чего, повышается приток крови. Очень полезны они для миндалин: отгибание головы во время упражнения увеличивает поступление к ним крови, что делает их более устойчивыми к простудным заболеваниям, ангине.

Детям нужно лечь животом на пол, ноги свести вместе, а руками в области груди опереться в пол. Затем в достаточно медленном темпе «сделать

змейку»:

подняться на руках, затем поднять голову, и только после этого подать вперед грудь, живот должен лежать на полу. В таком положении ребенок должен прогнуться, насколько сможет, запрокинув немного назад голову и зафиксировать позицию. Возвращаться в исходное положение надо медленно. Вдох важно делать в первой фазе упражнения, а выдох на второй.

Велосипед



Идет работа с поджелудочной железой, очищаются и восстанавливаются органы пищеварения.

Дети, лежа на спине, отводят руки за голову. С оттянутыми носочками надо оторвать ноги от пола и динамично симитировать езду на велосипеде.

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение
детский сад общеразвивающего
вида №3 г.Ардон

Игровой стретчинг для дошкольников



Инструктор по физкультуре
Давыденко Марина Валерьевна

г. Ардон 2021г.

«Растяжка сопутствует нам всю жизнь.

Рождение — это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела - растяжка. Растяжка — это гибкость, гибкость — это молодость, молодость - это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощенность, уверенность в себе».

Е.И.Зув «Волишебная сила растяжки».

Стретчинг возник в 50-е. годы в Швеции, но только спустя 20-ть лет стал активно применяться в спорте и оздоровительной физической культуре. Эта методика заслужила широкое признание во всем мире, так как она построена с учетом всех знаний анатомии и физиологии. Она максимально использует скрытые возможности организма и поэтому наиболее эффективна.

Стретчинг в переводе с английского растяжка, стретчинг (гимнастика поз) — это комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц.

Игровой стретчинг — это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников.

Игровой стретчинг — это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Занятия, построенные по методике стретчинг (растягивание), включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определённых групп мышц. Предшественником современного стретчинга являются позы Йоги и другие восточные системы.

Занятия стретчингом — это хорошая осанка, снижение травматизма, подвижность и гибкость тела, бодрый дух и отличное настроение. Программа занятий игровым стретчингом включает в себя элементы лечебной физкультуры, упражнения корректирующей гимнастики, релаксацию, музыкальное сопровождение.



Комплекс упражнений по игровому стретчингу для детей

Зернышко



Разминочное упражнение, которое подготавливает позвоночник детей к дальнейшей нагрузке.

Детям надо сесть на корточки, ноги поставить вместе, при этом пятки должны касаться пола. Пальцы рук следует сцепить в замочек и не спеша вытянуть впереди себя, опустив вниз. Немножко наклонить туловище, а голову опустить.

На счет раз — ребятам надо медленно подниматься и выпрямлять ноги, туловище должно оставаться в наклонном положении. Затем нужно в одно время выпрямить туловище и поднять прямые ручки вверх, и развернуть ладони (обязательно следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола).

На счет два — дети должны развести руки в стороны и опустить вниз, принять исходное положение.