

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

Выполнили:

Петрова Е.А

Рогозина М.А.

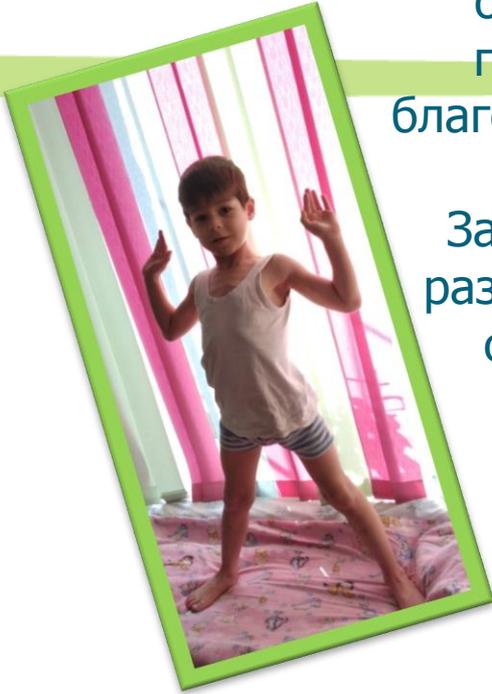


Стретчинг — это система упражнения на статическую растяжку позвоночника и мышц тела. Эти упражнения — отличная профилактика нарушений осанки, плоскостопия. Они поддерживают подвижность и гибкость суставов, снимают чрезмерную нагрузку и предупреждают травмы. Стретчинг активизирует кровообращение и защитные силы организма, повышает работоспособность.



Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей.

Занятия **игровым стретчингом** помогут ребенку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность, развивают артистизм.





Образно-подражательные движения развивают двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т. д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.



Занятия по методике **стретчинга** проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 8 – 9 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают разных животных и выполняют упражнения в сопровождении определенных отрывков музыкальных произведений из классической и народной музыки.

Начиная рассказывать игру-сказку, можно одновременно разыгрывать ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания.

«Ленивая девочка».

В одном селе жила ленивая маленькая девочка Аленка и ей сильно не нравилось ходить собственными ножками. (ходят, активно размахивая руками). Жила Аленка вдвоем со старенькой бабушкой. (ходят, немного пригнувшись, с руками на коленках). Однажды собрались они в лес, чтобы насобирать цветов. (и.п. (исходная позиция) дети сидят, ноги в стороны, одна нога согнута, колено — на полу, стопа развернута наружу. Хорошо потянуться, вытянув руки вверх). Нашли они прекрасную полянку с ромашками и дикими тюльпанами, и насобирали чудесный букет. (и.п. предыдущее, вытянуться вверх и вдохнуть, наклониться к прямой ноге, прикоснуться лбом к коленке и выдохнуть, распрямиться, потянуться за руками вверх). Решили они потихоньку идти домой. (ходят маленькими шажками, руки находятся на поясе). Но Аленка скоро устала и стала проситься к бабушке на ручки. (поднимание рук вверх от плеч). Но бабушка начала ее стыдить, приговаривая, что Аленка уже большая. (качание головы из стороны в сторону). Бабушка ушла домой, а Аленка села и заплакала. Вдруг мимо пробежала цапля. (и.п. — руки внизу, согнув одну ногу, положить стопу на внутреннюю часть бедра с помощью рук, расставить руки в стороны и потянуться ними). «Давай я помогу тебе добраться домой» — сказала цапля, посадила Аленку себе на спину и взмахнула крыльями. (и.п. предыдущая, только поднять вверх руки и помахать ими). Но Аленка была большой девочкой, и цапле приходилось часто останавливаться на отдых. Аленке это надоело, она загрустила, прислонившись к дереву. (и.п. — руки внизу, пятки вместе, носки врозь, максимально напрячь все мышцы, вдохнуть, поднять руки вверх и напрячь их). Аленка опять принялась плакать.



Вдруг откуда ни возьмись появился жеребенок. (и.п. — стоя на четвереньках, выставить одну руку вперед и потянуться за ней, голова прямо, выпрямить назад одну ногу). «Садись на меня, я отвезу тебя домой». Жеребенок начал скакать, Аленка испугалась и сразу же упала на землю. (лежа на спине, полностью расслабиться). Вскочила девочка, а жеребенка и не видно. Тут Аленка опять расстроилась, никак ей не попасть домой. Но тут подошел верблюд. (и.п. — стоя на четвереньках, руки над головой, выпрямить спину, поставить руки на бедра и хорошо вытянуться вверх на вдохе, прогнуться назад, касаясь пяток руками, отвести голову назад на выдохе). «Я отвезу тебя к бабушке!» — предложил верблюд. Аленка залезла на него, но снова не усидела и кубарем покатила на землю. (лежать на спине и активно трясти поднятыми вверх ножками и ручками). Лежит Аленка на земле и плачет, не знает, как добраться домой. Но тут рядом пролетел журавль. (и.п. — руки внизу, одна согнутая нога впереди, обхватить колено руками и прижать к себе, стараясь сохранить равновесие). «Придется тебе идти своими ножками», — сказал он Аленке и полетел по своим делам. И пришлось ей самой идти домой. (и.п. — ноги на ширине плеч, руки внизу, поднять руки вверх, ладонями друг к другу, ногами упираться в пол (вдох), опустить руки (выдох), расслабиться). Вначале она шла очень медленно (дети ходят, высоко поднимая колени), а дальше все быстрее и быстрее (дети бегут, высоко поднимая колени). А когда она забежала в дом, то бабушка ничего ей не сказала, а просто поставила на стол перед ней огромное блюдо с пирожками. (и.п. — сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки сомкнуты за спиной, вытянуться вверх (вдох), на выдохе нагнуться вперед и прикоснуться лбом к коленкам). Аленка с большим аппетитом стала есть пирожки. А бабушка стояла и счастливо улыбалась. Она была очень рада, что ее любимая внучка больше не была ленивой девочкой. (Упражнение на расслабление).

