

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 15 «Радуга»

КОМПЛЕКС ЗАНЯТИЙ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ



Игровой стретчинг – оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и 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, а также на упражнениях ЛФК и корригирующей гимнастики (*Методика игрового стретчинга Назарова А.Г.*)

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга.

Дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу.

Основные принципы организации занятий.

- *Наглядность.* Показ физических упражнений, образный рассказ.
- *Доступность.* Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- *Систематичность.* Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- *Закрепление навыков.* Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- *Индивидуально-дифференциальный подход.* Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- *Сознательность.* Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

В ходе проведения занятий решаются следующие задачи:

- Обучение детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга. Важно обращать внимание детей на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов.
- Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
- Развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
- Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
- Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «УТЕНОК КРЯК»

После ходьбы и разминки дети выполняют упражнение «Зернышко» для подготовки позвоночника к основной нагрузке.

Исходное положение (далее «И.п.»): сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед-вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище.

Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.

После этого дети садятся в позу «Индеец», в которой находятся все время между выполнением упражнений. (Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить.) Далее начинается игра...

– Жил-был на большом дворе утенок. Звали этого утенка Кряк. Утенок Кряк очень любил плавать и купаться и мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану.

Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой. Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать.

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «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 носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.)

Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая – никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад и я не увижу Голубого озера?» Вдруг видит – летит бабочка.

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «БАБОЧКА»

Усиливает внутриполостное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости.

Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов.

(И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.)

– Эй, бабочка, постой! – закричал Кряк.

– Чего тебе, утенок? – спросила бабочка.

– Милая бабочка, не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру?

– Хорошо, – согласилась бабочка, и они отправились в путь.

Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг откуда-то сбоку послышалось шипение, и прямо перед ними дорогу перегородила змея.

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ЗМЕЯ»

Повышает внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность, нервная проводимость. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных заболеваниях, ангинах.

(И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй.)

– Почему вы так шумите и не даете мне отдыхать после обеда? – грозно прошипела змея.

– Извините нас, пожалуйста, госпожа змея. Я иду дорогу к Голубому озеру, и вовсе не хотел вас тревожить, – пролепетал испуганный утенок.

– Ладно, повезло тебе, утенок, что я сыта, – проворчала змея и уползла.

Кряк обернулся по сторонам в поисках бабочки, но ее нигде не было видно. Очень огорчился утенок Кряк и совсем уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней.

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ВЕЛОСИПЕД»

Оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения.

(И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.)

– Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? – как можно громче закричал утенок. – Отведи меня к нему, пожалуйста!

– Хорошо, утенок, беги за мной, – ответила птица.

И Кряк быстро побежал за летящей птицей.

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ПТИЦА»

Растягивает мышцы спины и ног, воздействует на поясничные нервы. Предупреждает функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Улучшает гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста.

(И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне.)

Очень скоро луг кончился, и перед утенком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. На берегу сидела большая рыжая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка.

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «КОШКА»

Избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций

. (И.п. – стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.)

Кряк подошел к кошке поближе и увидел, что та следит за плавающими в воде рыбками и хочет какую-нибудь из них поймать.

– Ах ты, хитрюга! – крикнул утенок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к кошке.

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ВЕТОЧКА»

Улучшает гибкость позвоночника, способствует увеличению роста.

(И.п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

Когда кошка увидела рассерженного утенка с веточкой в клюве, она так испугалась, что со всех ног бросилась бежать, только ее и видели! Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями.

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «РЫБКА»

Повышает внутрисуставное давление, улучшает нервную проводимость, мозговую деятельность.

(И.п. – лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

Кряк вдоволь наплавался в озере и после этого каждый день приходил к своим друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел. Рассказывают, что она убежала далеко-далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряка.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

Упражнение 1.

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки прямые и соединены в замок перед собой.

Из исходного положения, округляя спину, выполните наклон корпуса и головы вперёд. Руками потянитесь как можно дальше вперёд. Почувствуйте растягивание мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: угол наклона корпуса должен составить 90 градусов; во время наклона старайтесь максимально потянуть руки вперёд; голову не поднимать; дыхание равномерное.

Упражнение 2.

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, колени слегка согнуты, стопы соединены, руки в свободном положении.

Из исходного положения выполните полуприсед и соедините руки в замок под коленями. Одновременно с наклоном корпуса и головы вперёд, максимально округлите спину, потянувшись вверх. Почувствуйте растяжение мышц спины и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: старайтесь максимально округлить спину и тянуться вверх; плечи и голову не поднимать; дыхание равномерное.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ БРЮШНОГО ПРЕССА

Упражнение 1.

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения поднимите прямые руки вверх над головой, кисти сцеплены в замок. Выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища вперёд влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в конечной точке амплитуды движения на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Важные моменты: сохраняя прямое положение спины, выполняйте наклон туловища строго вперёд – вправо и вперёд – влево; сохраняйте прямое положение рук и слегка тянитесь ими вверх; дышите равномерно.

Упражнение 2.

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы развёрнуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения поднимите правую руку вверх, левой рукой упритесь в бедро. Выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Важные моменты: сохраняя прямое положение спины, выполняйте наклон корпуса строго в сторону, не заваливайтесь назад и не наклоняясь вперёд; сохраняйте прямое

положение вытянутой вверх руки; поднятая рука должна всегда оставаться в одной плоскости с корпусом, ладонь руки направлена только вниз; дышите равномерно.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ НОГ

Упражнение 1.

Примите исходное положение: сделайте шаг вперёд левой ногой и станьте в выпад. Впередистоящая левая нога согнута в колене, сзадистоящая правая максимально выпрямлена, стопы направлены строго вперёд и плотно прижаты к полу. Руки упираются в колено впередистоящей ноги, корпус слегка наклонён вперёд, спина абсолютно прямая.

Из этого положения медленно отодвигайте назад выпрямленную правую ногу, пока не почувствуете как тянутся мышцы сзади под коленом. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.

Важные моменты: для эффективной растяжки тканей с более волокнистой структурой таких как сухожилия вам понадобится больше времени чем 30 секунд; обязательно сохраняйте прямое положение корпуса и не сгибайте колено сзадистоящей ноги; дышите равномерно.

Упражнение 2.

Примите исходное положение: выполните шаг назад левой ногой, согните её в колене и займите положение полуприсед с полунаклоном корпуса вперёд, левая стопа плотно прижата к полу, прямую правую ногу поставьте на пятку, носок максимально оттянуть на себя, упор двумя руками о бедро правой ноги, колени ног соединены вместе. Из этого положения выполните полуприсед так низко, чтобы почувствовать как тянутся мышцы под коленом выпрямленной правой ноги. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.

Важные моменты: для эффективной растяжки тканей с более волокнистой структурой таких, как подколенное сухожилие, вам понадобится больше времени чем 30 секунд; удерживайте прямое положение спины, не сгибайте в колене впередистоящую ногу, для достижения максимальной растяжки старайтесь сильнее оттягивать носок на себя; дышите равномерно.