

## КОНСУЛЬТАЦИЯ на тему:

### ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ для ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



**Рожкова Зинаида  
Алексеевна**

Ваш  
инструктор по физической  
культуре



МАДОУ «Детский сад № 17  
«Колосок»  
Калининградская область



8 952 795 15 26



zina.rozhkova.1954@mail.ru



[https://nsportal.ru/rozhkova-  
zinaida-alekseevna](https://nsportal.ru/rozhkova-zinaida-alekseevna)

Все знают, что заставить ребенка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это очень необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения.

Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Уже среди воспитанников детских садов многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения опорно — двигательного аппарата. В настоящее время появилось много разных форм физкультурно-оздоровительной работы. Но мое внимание привлекла методика игрового стретчинга.

Почему он и что это такое?

«Наша гибкость означает наличие свободы движений — важную часть всех наших действий.»

Стретчинг пришёл на смену традиционным прыжкам и рывкам по системе Линга — упражнениям, которые оказались в значительной степени малоэффективными, а в некоторых случаях и вредными для мышц, поскольку приводили к травмам. Этимологический корень stretch означает — поддерживать мышцу в состоянии растяжения, в течении от 10 до 30 секунд.

Стретчингом называется метод, с помощью которого можно легко и эффективно развить подвижность мышц тела, суставов, не опасаясь переломов. Иными словами, это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, так же он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её.

Игровой стретчинг я применяю на каждом своём занятии, уделяя ему лишь 5-6 минут, т.к. более длительные статические нагрузки могут быть утомительными.

**Применяю сюжетно-ролевые игры такие как:** «Кошечка», выполняем прогибания, выгибания спины, тянем и задерживаем вытянутую ногу в течении 10-30 секунд.

«Гимнаст» в ней мы так же выполняем упражнения, тянем спину, ноги демонстрируем всю свою пластичность и грацию, что очень интересно для детей показать свои умения.

На своих занятиях я так же **провожу комплексы упражнений**. Вот малая часть из них.

## Упражнения для мышц рук

### Упражнение 1.

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

Из положения максимально выпрямите руки перед собой, слегка потяните их вперёд - вниз так, чтобы ладони были направлены вперёд. Почувствуйте растяжение мышц плеча. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; до конца выпрямляйте руки перед собой; дышите равномерно.

### Упражнение 2.

Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки сцеплены в замок и заведены за спину на уровне поясницы.

Из исходного положения выполните максимальное разгибание рук назад – вверх. Старайтесь соединить лопатки вместе. Почувствуйте растяжение мышц рук и задержитесь в этом положении на 10-30 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение.

Важные моменты: сохраняйте прямое положение спины; не поднимайте вверх плечи, старайтесь синхронно растянуть мышцы правой и левой руки; не опускайте подбородок на грудь; дышите равномерно.

## 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.

## Упражнение для мышц 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 ног**

### **Упражнение 1.**

Примите исходное положение: сделайте шаг вперёд левой ногой и станьте в выпад. Впередистоящая левая нога согнута в колене, сзади стоящая 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 сзади стоящей 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.

Так же в игровом стретчинге можно применять мячи, гантели (детские), упражнения с табуретом, в парах или на гимнастической стенке. Дополнительный инвентарь так же интересен детям, что не мало важно в тренировочном процессе. Упражнения в стретчинге не сложные и дети с лёгкостью с ними справляются конечно с коррективами инструктора.

Регулярная умеренная физическая активность – вот один из самых простых способов сохранить и улучшить своё здоровье. При стретчинге не следует прилагать запредельных усилий, что упрощает работу с детьми

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.

В моей работе с применением игрового стретчинга, я поняла всю необходимость этой формы работы, применяя стретчинг в парах, развиваем дружеские взаимоотношения, коллективизм. Вся работа проходит с позитивным настроем, что положительно сказывается на всех участниках образовательного процесса.

Все эти показатели очень важны при работе с детьми. Дети стали более улыбчивыми, доброжелательными за год применения игрового стретчинга произошли изменения с гибкостью моих подопечных.

Стретчинг раскрепощает детей, делая их открытыми и жизнерадостными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий. Дети с огромным желанием ждут следующих занятий. Что меня безусловно радует!

