

Консультация «Игровой стретчинг для дошкольников»

Подготовили воспитатели:
Будякова Н.Л., Куличенко О.В.



Дошкольники много двигаются, но они не выполняют традиционные движения.

У них не задействованы те мышцы организма, которые отвечают за гибкость.

Стретчинг с английского переводится, как растягивание, развитие гибкости, растягивание мышц. А гибкость — это здоровье, активность, хорошее настроение и уверенность в себе.

В детском саду применяют *игровой стретчинг*. Основой принципа игрового стретчинга являются плавные двигательные действия, направленные на развитие гибкости в игровой форме. Игровой стретчинг с дошкольниками можно применять во время физкультурных занятий, физкультминуток, музыкальных пауз, хорошо включать его в работу со сказками.

«*Стретчинг-сказки*» - метод в творческой деятельности, который не только помогает включить ребенка в театрализованную деятельность, в игру, развивать духовно-нравственные и речевые навыки, но и способствует развитию техники движений спортивных упражнений.

Дети изображают разных животных и выполняют упражнения под музыку, что помогает ребенку лучше понять, прочувствовать упражнение и выполнять его как можно правильнее, сохранив необходимый интерес.

Близкие и понятные детям сказочные образы, по методике «Стретчинг-сказки», направлены на формирование правильной осанки, профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата. Выполняя упражнения, дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие.

Предлагаем упражнения игрового стретчинга для использования в обыгрывании «Стретчинг-сказок».

Исходное положения стоя.

«*Дерево*» И.п.: Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- Поднять прямые руки над головой – вдох.
- Опустить руки, расслабиться – выдох.

«*Кошечка*» И.п.: Стоя в упоре на ладони и колени.

- Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

«*Солнышко*» И.п.: Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

- На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх. И.п.

«Веточка» И.п.: Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

- На выдохе – поднять руки над головой. И.п.

«Зайчик» И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

- Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

- Вернуться в и.п.

Исходное положение сидя

«Волк» И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

- Поднять руки вверх, потянуться.

- Наклониться вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги.

Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться. И.п.

«Медведь» И.п.: сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

- Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

- Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

«Самолёт взлетает» И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища.

- Выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

- Руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

- Руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой

«Уж» И.п.: Сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

- Удерживать положение в течении некоторого времени

Исходное положение лежа

«Волна» И.п.: Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу. И.п.

«Рыбка» И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

- Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

- На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне. И.п.

«Змея» И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

- На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты. И.п.

«Лягушка» И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра, внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

- Удерживать положение некоторое время

«Улитка» И.п.: упор лежа на спине

- Поднять прямые ноги и коснуться ими за головой

- Вернуться в и.п.

«Морская звезда» И.п.: лежа на животе

- Прогнуться, руки в стороны, ноги врозь И.п.

