

Игровой стретчинг

– как инновационный подход к сохранению и стимулированию здоровья детей дошкольного возраста

25.03.2024

Не секрет, что заболеваемость среди детей 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. Одна из них – игровой стретчинг.

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. Детям нравится превращаться в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Хорошо выполнять упражнения под музыку.

Методика игрового стретчинга не имеет возрастных ограничений, можно начинать занятия с 3-х лет. Особенно важно с детьми заниматься дома вместе с мамой или папой! Эти совместные занятия принесут радость и удовлетворение не только ребенку, но и вам!

Основные правила стретчинга:

- разогрев перед упражнениями;
- медленное и плавное выполнение упражнений;
- «правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость;
- спокойное дыхание;
- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.



Поза «Лягушка»

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Присесть, не отрывая стопы от пола, руки перед собой на полу. Дышать медленно.



Поза «Бабочка»

Сесть на пол, спина прямая, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе. Обхватить стопы руками и придвинуть к себе. Коленями делать пружинистые движения, имитируя полет бабочки.



Поза «Кобра»

Лечь на пол, упираясь ладонями в пол, медленно поднять грудь на выдохе. Локти должны быть под грудью. А ноги выпрямлены сзади.



Поза «Кренделек»

Сесть ровно, ноги скрещены. Одну руку положить на противоположное колено, другую поставить за спиной на пол. Повернуть корпус и голову назад на выдохе, а со вдохом вернуться в исходное положение. То же самое повторить в другую сторону.



Поза «Фламинго»

Встать прямо, ноги вместе. Раскрываем руки в стороны, как крылья, сгибаем правую ногу в колене и прижимаем к туловищу руками. Задержаться в позе на 5-8 сек. Вернуться в исходное положение. Повторить все зеркально.

Игровой стретчинг для детей дошкольного возраста

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Значение игрового стретчинга

- увеличивается подвижность суставов;
- мышцы становятся более эластичными и гибкими;
- повышается общая двигательная активность;
- упражнения направлены на формирование правильной осанки;
- воспитываются выносливость и старательность.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер, выполняются в медленном, а значит, безопасном темпе. Начинать занятия игровым стретчингом лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого.



В ходе проведения занятий с использованием игрового стретчинга решаются следующие задачи:

1. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, гибкости, выносливости.
2. Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.
3. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
4. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.



Поза «Лягушка»

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Присесть, не отрывая стопы от пола, руки перед собой на полу. Дышать медленно.



Поза «Бабочка»

Сесть на пол, спина прямая, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе. Обхватить стопы руками и придвинуть к себе. Коленими делать пружинистые движения, имитируя полет бабочки.



Поза «Кобра»

Лечь на пол, упираясь ладонями в пол, медленно поднять грудь на выдохе. Локти должны быть под грудью. А ноги выпрямлены сзади.



Поза «Кренделек»

Сесть ровно, ноги скрещены. Одну руку положить на противоположное колено, другую поставить за спиной на пол. Повернуть корпус и голову назад на выдохе, а со вдохом вернуться в исходное положение. То же самое повторить в другую сторону.



Поза «Фламинго»

Встать прямо, ноги вместе. Раскрываем руки в стороны, как крылья, сгибаем правую ногу в колене и прижимаем к туловищу руками. Задержаться в позе на 5-8 сек. Вернуться в исходное положение. Повторить все зеркально.

