

## СТРЕТЧИНГ В РОБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ



Инструктор по физической культуре  
Лещенко Альбина Витальевна

*«Растяжки сопровождают нас всю жизнь. Рождение – это растяжка. Глубокий вздох, улыбка, любое движение тела – растяжка. Растяжки – это гибкость, гибкость – это молодость, молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощённость, уверенность в себе».*



Е. И. Зуев «Волшебная сила растяжки»



**Стретчинг** (англ. stretching) – это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий. **Суть стретчинга** - реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития дошкольника.

**Игровой стретчинг** – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов. 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. На каждом занятии дается новая сказка-игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя упражнения под музыкальные произведения (классическая и народная музыка).



# КАК ПРОХОДЯТ ЗАНЯТИЯ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА ДЛЯ ДЕТЕЙ

- *Заниматься игровым стретчингом можно уже с детьми с 3-4-х лет. Главное в этом плане, не объем выполненных упражнений в одно занятие, а их постоянство – это даст более высокие результаты.*
- *Каждое занятие проходит с разыгрыванием сказки под ритмичную музыку. Вся игра разбивается на несколько фрагментов, и структура такого занятия выглядит следующим образом:*



# СТРУКТУРА НОД ПО ИГРОВОМУ СТРЕТЧИНГУ

- **Вводная часть.** *Выполняется музыкальная разминка, задача которой подготовить детский организм к дальнейшим нагрузкам: к более сложным и интенсивным упражнениям игрового стретчинга.*



**Основная часть.** Дети закрепляют старые упражнения, а также учатся выполнять новые. В это время применяются упражнения стретчинга, направленные на физиологическое воздействие на организм ребёнка, а также на воспитание физической культуры детей. Основная часть начинается упражнением на растяжку позвоночника. После проведения растяжки дети присаживаются на свои коврики, при этом необходимо контролировать сохранение правильной осанки при сидении (головка приподнята, спинка прямая, плечи опущены и слегка отведены назад). Наиболее эффективной считается поза ученика - поза сидения на пятках. *Руки лежат ладонями вверх на бёдрах, локти отведены в сторону.* Когда каждый ребёнок занял своё место, можно начать сюжетно-ролевую игру. Как правило, игры проводятся в виде сказочных путешествий (в джунгли, на морское дно, в зоопарк и т.д.), фантазий, когда дети сами придумывают различные истории, встречи с разными существами и животными, и по заранее подготовленному сценарию на основе сказки, по ходу которого дети помогают героям сказки, а также изображают различных сказочных персонажей и т.д.

# УПРАЖНЕНИЕ «ДЕРЕВО»



# УПРАЖНЕНИЕ «КОШКА»



# УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛК»



# УПРАЖНЕНИЕ «МАТРЕШКА»



# УПРАЖНЕНИЕ «СОЛНЫШКО»





**В заключающей части** решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма, и несут оздоровительный характер. Упражнения на релаксацию включается в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.



# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СТРЕТЧИНГА:



# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА:

- **Наглядность.** Показ физических упражнений, образный рассказ. Показ упражнения педагогом или подготовленным ребёнком.
- **Доступность.** Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному. Многие упражнения детям знакомы, но под другими названиями и выполняются в более медленном темпе. Например: «Деревце», «Сорванный цветок», «Звезда». На занятии я используются самые простые упражнения.
- **Систематичность.** Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.
- **Закрепление навыков.** Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Начинать выполнять упражнение необходимо с 4 раз, постепенно увеличивая количество повторов.
- **Индивидуально-дифференциальный подход.** Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка. Требования к детям индивидуальные.
- **Сознательность.** Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять. Для этого перед разучиванием упражнения объяснить детям: для укрепления, каких мышц данное упражнение.



## «Все работы хороши»

### Упражнение Зернышко.

**Цель:** Подготовить организм ребенка к основной нагрузке.

И.п. Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище.

1. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

2. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.



**ЖИЛ БЫЛ МЕДВЕЖОНОК. НАСТАЛ ДЕНЬ, КОГДА ОН  
ВЫРОС, ПОВЗРОСЛЕЛ И СТАЛ ЗАДУМЫВАТЬСЯ, КЕМ  
ЖЕ ЕМУ БЫТЬ? КАКУЮ ПРОФЕССИЮ ВЫБРАТЬ?  
РЕШИЛ, ЧТО НУЖНО ОТПРАВИТЬСЯ В ПУТЬ И  
УЗНАТЬ У ЗВЕРЕЙ, КТО КЕМ РАБОТАЕТ.**



## Упражнение Ходьба.

**Цель:** Осуществлять профилактику плоскостопия, развивать подвижность суставов ног.

**И.п.** Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (на предплечьях).

1. Тянуть носки на себя.

2. Вытянуть носки.

Движения динамичные с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.



*Шел он, шел, и увидел высокую горку .*



## Упражнение Горка.

**Цель:** Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.

И.п. Сесть в позу прямого угла, Носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечье.

1. Медленно поднять ноги в вертикальное положение, колени «мягкие», носки оттянуты. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.  
Повторить 4-6раз.



*Залез медвежонок на горку, осмотрелся по сторонам.  
Увидел озеро, решил помочить лапы, и быстро  
побежал вниз с горки.*



## Упражнение Бег.

**Цель:** Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.

И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях).

1. Поднять ноги, колени «мягкие» и делать перекрестные движения.
2. Вернуться в и.п. Движения динамичные, дыхание нормальное.

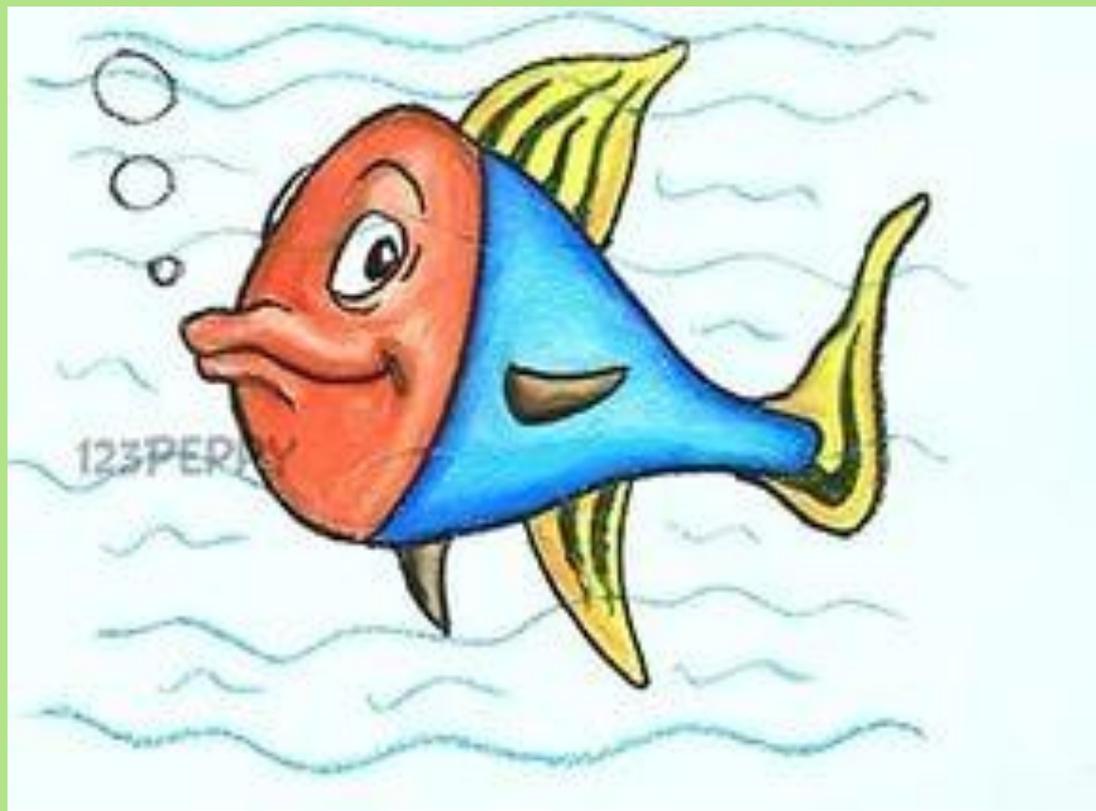
Повторить 4-6 раз.



*Зашел медведь в реку, видит, рыбка плавает, и везет  
листок, на котором букашки сидят.*

*Ты кем работаешь, рыбка? - Спросил медвежонок.*

*-Я капитан дальнего плавания – перевожу букашек,  
таракашек, которые боятся воды, на другой берег.*



## Упражнение Рыбка.

**Цель:** Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

И.п. Лечь на живот, ноги развести в стороны, как можно шире руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне груди.

1. Согнуть ноги в коленях, пяточки тянутся к ягодицам.

2. Вернуть ноги в и.п.

3. Выпрямить руки прогнуться.

4. Вернуться в и.п. Дыхание: Вдох в 1-й и 3-й фазе. Выдох во 2-й и 4-й фазе.

Повторить 4 раза.



*-Нужная профессия, подумал мишка и зашагал  
дальше. Видит, птица летит.*

*-Ты кем работаешь, птица? – закричал мишка.*

*-Я птица – полицейский, высоко летаю, всех  
разбойников замечаю и облаву объявляю.*



## Упражнение Птица.

**Цель:** Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.

И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги, как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной («полочкой»).

1. Поднять руки вверх (взмахнуть)

2. Вернуться в и.п. Дыхание: Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й фазе.

Повторить 4 – 6 раз.

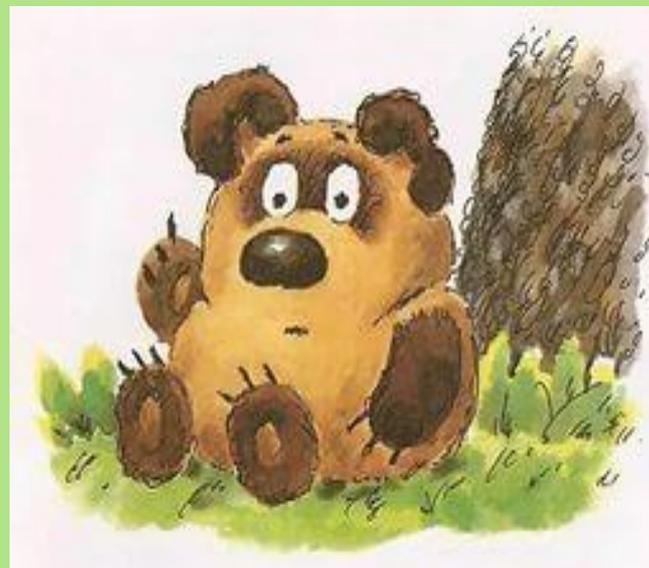


*-Нужная профессия, подумал мишка. Неподалеку  
заквакала лягушка.*

*-А кем ты работаешь, - спросил косолапый.*

*-Я работаю продавцом.*

*-Нужная профессия, - сказал медведь и зашагал  
дальше.*



## Упражнение Лягушка.

**Цель:** Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.

Встать прямо, ноги расставлены, стопы развернуть, руки согнуты в локтях, ладони раскрыты, «смотрят» вперед, пальцы рук расставлены.

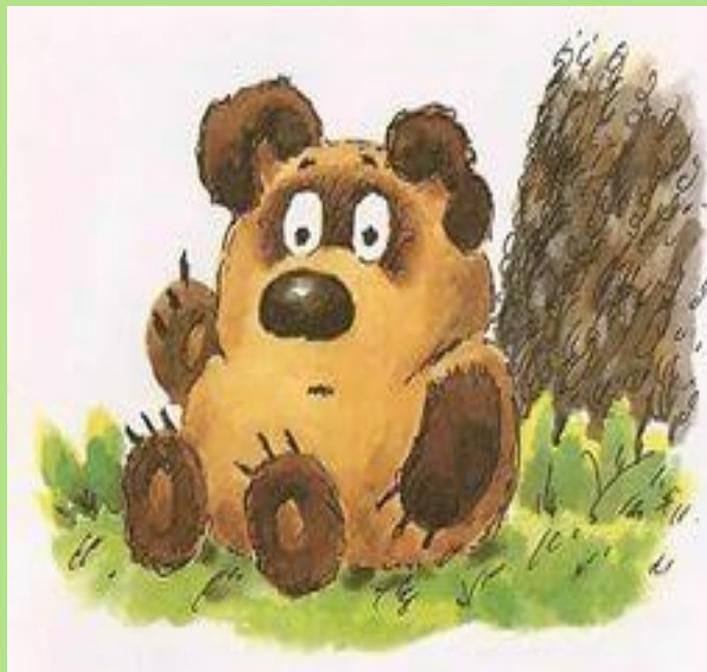
1. Согнуть ноги, медленно опуститься, колени развернуть, как можно шире, руки согнутые в локтях, расположить вниз.

Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Повторить 4 – 6 раз



*Видит, змейка лежит, ползти дальше не может, хвостик повредила.*



## Упражнение Змея.

**Цель:** Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

И.п. Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу.

1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь.

Прогнуться насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад.

2. Медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить 4 раза.



*Уже наступил вечер. Закружились над  
мишкой комарики. Взял он веточку, чтобы их  
отогнать.*



## Упражнение Веточка.

**Цель:** Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.

1. Не сгибая правую ногу, и сохраняя оттянутый носок, медленно поднять ногу в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.

2. Медленно вернуться в и.п.

То же повторить с другой ногой. Дыхание нормальное. Повторить 4-6 раз.



*Размахивает медвежонок веточкой, а сам думает,  
какую ему профессию выбрать. Посмотрел мишка на  
небо, уж месяц показался.*



## Упражнение Месяц.

**Цель:** Укреплять позвоночник, путем наклонов туловища в стороны.

И.п. Встать прямо, ноги вместе.

1. Прямые руки через стороны поднимаются вверх. Ладони внутрь.
2. Медленно наклонить туловище вправо. Ноги не сгибать, туловище не поворачивать. Задержаться нужное время.
3. Вернуться в и.п.
4. То же повторить в другую сторону.

Повторить 4-раза.



*Еще немного поразмышляв, он твердо решил, что станет врачом.*

*-Все работы хороши, подумал мишка. А я хочу быть врачом!*





Спасибо  
за

ВНИМАНИЕ!

