

# Игровой стретчинг

Выполнила: Ермолова Е.Н.  
инструктор по физической  
культуре в ДОУ №3.





*Стретчинг* — это

растяжка,

специальная поза,

предназначенная для  
увеличения и  
сохранения длины  
мышц.



# *ЗНАЧЕНИЕ СТРЕТЧИНГА*

*“ДО ТЕХ ПОР, ПОКА  
ПОЗВОНОЧНИК ГИБКИЙ –  
ЧЕЛОВЕК МОЛОД, НО КАК  
ТОЛЬКО ИСЧЕЗНЕТ ГИБКОСТЬ –  
ЧЕЛОВЕК СТАРЕЕТ”*

*(ИНДИЙСКИЕ ЙОГИ)*



# Стретчинг для детей

Игра - ведущий вид деятельности дошкольника.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.



# Задачи:

1. Укрепление и растяжение мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника детей и формирование правильной осанки;
2. профилактика плоскостопия;
3. Развитие двигательных качеств и способностей у детей (сила, выносливость, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность и выразительность, координация движений);
4. Овладение детьми навыками совершенного управления своим телом «мышечная радость», уверенность в себе, создают чувство внутренней свободы;
5. Формирование у детей интереса к занятиям и привычки к здоровому образу жизни.

# *Занятие с детьми*



# Каждое занятие для детей:

- Новая игра и сюжет;
- Обучение новым упражнениям и закрепление старых;
- 9-10 упражнений в чередовании на различные группы мышц под спокойную музыку с включением мимических упражнений (удивление, страх, гнев, радость и т. д.)

# Стретчинг упражнения!





1. Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Сосчитайте до 5.

2. Теперь поставьте руки назад, сцепите ладони, втяните живот и наклонитесь вперед так низко, как можете. Медленно сосчитайте до 15.

3. Сгибая колени, наклонитесь вперед, стараясь коснуться руками пола.

Выпрямите колени настолько, насколько можете. Сосчитайте до 15. Аккуратно прогните спину, сгибая ноги и возвращаясь в исходное положение.





4. Выпрямитесь, поставьте ноги врозь, втяните живот, грудная клетка приподнята. Поставьте правую руку на верхнюю часть правого бедра, а левую — вверх над головой. Тянитесь левой рукой вправо так, как будто вы хотите толкнуть рукой стену. Сосчитайте до 15. Медленно вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону.



5. Поставьте ноги шире, наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. Скользя правой ногой в сторону и сгибая левую ногу, примите положение, изображенное на рисунке. Прочувствуйте растяжение всей внутренней поверхности правого бедра. Сосчитайте до 15. Поменяйте ноги и выполните упражнение в другую сторону. Контролируйте положение стоп: они должны касаться пола всей подошвой на протяжении всего упражнения.

6. Лягте на спину, притяните правое колено к грудной клетке. Сосчитайте до 5.



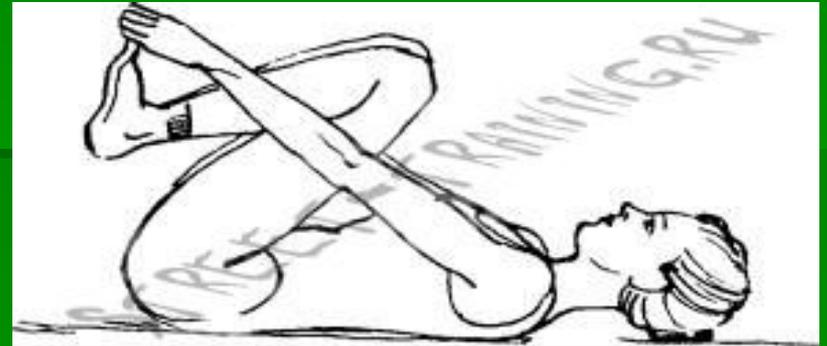
Теперь выпрямите правую ногу так, как можете не вызывая болевых ощущений, и постарайтесь притянуть ее к грудной клетке. Сосчитайте до 15. Медленно опустите ногу. Выполните упражнение другой ногой.



7. Лягте на спину и притяните оба колена к грудной клетке.  
Наклоните голову вперед к коленям и удерживайте на протяжении  
10-15 счетов.



8. Лежа на спине, притяните оба колена к грудной клетке и захватите руками стопы.



Аккуратно и медленно выпрямляйте ноги до возможного для вас положения. Сосчитайте до 15.

9. Сидя на полу со скрещенными ногами или стоя, наклоните голову точно в сторону, как бы положив ее на плечо. Сосчитайте до 5. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Повторите дважды.



10. Сидя на полу со скрещенными ногами или стоя, поверните голову в одну сторону так, чтобы вы могли заглянуть за свое плечо. Сосчитайте до 5. Вернитесь в исходное положение, затем поверните голову в другую сторону и вновь выполните удержание. Повторите дважды. В конце комплекса упражнений на растягивание выполните несколько глубоких вдохов.

Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. А на методах концентрации внимания и расслабления мышц целиком основаны и аутогенная тренировка, и изометрическая гимнастика, и все виды психорегуляции.

**Таким образом,** упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, что позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания: воздействия на позвоночник, внутренние органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывают естественную сопротивляемость организма.



**Занимайтесь  
стретчингом!**

**Будьте здоровы!**