
Консультация для родителей

Подготовила: Агафонова Нина Евгеньевна

Игровой стретчинг с детьми дошкольного возраста

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

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. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. 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. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

Комплекс упражнений

1. «Поза воина» - укрепляет мышцы спины, тазобедренные и плечевые суставы.

И.П.- широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.

1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;

4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;

5-8 – держать позу.

По 2 раза в каждую сторону.

2. «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.

И.П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны.

1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх;

5-8- стоять в наклоне;

9-12- медленно выпрямиться.

То же в другую сторону.

По 2 раза в каждую сторону.

3. «Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.

И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу;

3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол;

5-8- стоять в полуприседе;

9-12 - И.П.

Повторить 4 раза.

4. «Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

И.П. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

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

2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

5. «Сорванный цветок» - растягивание мышц ног и спины.

И.П. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх. потянуться;

То же на другую ногу. 3-4 раза на каждую ногу.

7. «Морская звезда» - растягивание мышц бёдер.

И.П. – стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища.

1- сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади;

2- передвигая руки назад лечь на спину;

3-4 - колени развести в стороны, руки в стороны.

Лежать 10 сек. Медленно встать, выпрямить одну ногу, затем другую, расслабить.