

**Игровой стретчинг  
для детей  
дошкольного  
возраста**

**Выполнила  
инструктор по  
физической  
культуре  
Аверкова  
Наталья**

«Растяжка сопровождает нас всю жизнь. Рождение – это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела – растяжка. Растяжка – это гибкость. Гибкость – это молодость.» (Е.И.Зуев «Волшебная сила растяжки»)

«До тех пор, пока позвоночник гибкий – человек молод, но как только исчезнет гибкость – человек стареет» (Индийские йоги)

**Стретчинг** – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц.

**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.

# Актуальность:

Физическое развитие и здоровье детей из-за чрезмерных нагрузок и малоподвижного образа жизни ухудшается с каждым годом. Создавая тенденции к улучшению, воспитатель закладывает азы физической подготовки и формирует у детей стимул к занятиям физической культуры и спортом, к здоровому образу жизни. Именно здоровье является неременным условием успешного роста и развития личности, ее гармоничного духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни. Методика «игрового стретчинга» способствует постепенной подготовке организма ребенка к физическим нагрузкам, учит чувствовать свое тело, способствует формированию правильной осанки, развитию гибкости, гармонично и естественно развивает и укрепляет системы и функции организма.

# ЦЕЛЬ:

Познакомить с оздоровительной методикой игрового стретчинга, с вариантами ее использования в воспитательно-образовательной работе ДОУ и его значение на систему оздоровления дошкольников.

# *Задачи стретчинга:*

1

Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.

---

2

Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.

---

3

Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

---

4

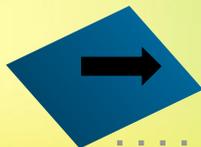
Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

---

# *Значение игрового стретчинга:*



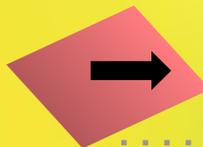
увеличивается подвижность суставов;



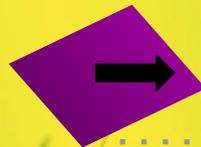
мышцы становятся более  
эластичными и гибкими;



повышается общая двигательная активность;



упражнения направлены на  
формирование правильной осанки;



воспитываются выносливость и  
старательность;

# 4 основных фактора:

- возраст;
- пол;
- тренировки;
- температура разогрева мышц.



# 4 основных принципа растяжки:

1- Частота (ежедневно или 3-4 раза в неделю).

2- Интенсивность.

3- Время (10 – 15 мин/день).

4- Тип (статическая (медленная),  
динамическая (плавный переход от  
упражнения к упражнению),  
баллистическая (маховые движения с  
большой амплитудой))

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме.

**Структура занятий** обусловлена возрастными закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка во время физических нагрузок, а также с учётом требований физиологии и гигиены физических упражнений.



# *Как проходят занятия игрового стретчинга?*

□ В первой (вводной) части занятия проходит разогрев мышц, подготовка организма к работе.

Дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.



□ **Во второй (основной) части** переходим к стретчингу.

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

Упражнение **«Бабочка»** способствует усилению внутриполосному давлению, а значит, воздействует на органы брюшной полости.

Упражнение **«Ходьба»** делает суставы ног более подвижными.

Упражнение **«Кошка»** укрепляет позвоночник, увеличивает приток крови к нему и выходящим из него нервам.

Упражнение **«Страус»** для мышц брюшного пресса.

Упражнение **«Веточка»** для гибкости позвоночника.

Упражнение **«Зайчик»** и **«Медведь»** на растяжку и повышение эластичности мышц.

**В заключительной части занятия** решается задача восстановления организма после физических нагрузок.

Упражнение на релаксацию выполняется под музыкальное сопровождение.



## Основные принципы выполнения упражнений игрового стретчинга:

- **Наглядность.** Показ физических упражнений, образный рассказ.
- **Доступность.** Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному.
- **Систематичность.** Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.
- **Закрепление навыков.** Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- **Индивидуально-дифференциальный подход.** Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- **Сознательность.** Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

## Основные правила стретчинга:

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



**Спасибо за  
внимание!**