

## « О стретчинге »

**Мастер –класс .Черкашина С.В., физинструктор МБДОУ №33 « Аленушка »**

До тех пор, пока позвоночник гибкий- человек молод, но как только исчезнет гибкость- человек стареет.

**Стретчинг**- методика, заслужившая широкое признание во всем мире, так как она построена с учетом всех знаний анатомии и физиологии. Она максимально использует скрытые возможности организма и поэтому наиболее эффективна.

**Стретчинг** в переводе с английского растяжка,(гимнастика поз)- это комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц.

**Игровой стретчинг**- это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников, творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Все занятия по методике игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно- ролевой или тематической игры. На каждом занятии рассказывается новая сказка, в которой дети превращаются в животных, насекомых выполняя в такой форме сложные упражнения.

**В структуру занятия входят три части:** вводная, основная и заключительная.

В первой ( вводной части) дети выполняют музыкальную разминку. Задача разминки подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных упражнений в последующей ( основной) части занятия.

Во второй (основной) - переходим к игровому стретчингу. Рассказывается сказка, по ходу которой дети выполняют упражнения стретчинга, все упражнения связаны сюжетом сказки , упражнения охватывающие все группы мышц носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий.

В конце второй части занятия детям предлагается подвижная игра , которая так же подбирается исходя из темы занятия.

В заключительной части занятия - третьей решается задача восстановления организма после физических нагрузок. Этому способствуют дыхательные упражнения и релаксация

За одно занятие дети делают:

2-3 упражнения для мышц живота.

2-3 упражнения для мышц спины .

1 упражнения для укрепления позвоночника.

2-3 упражнения для укрепления мышц спины.

1-2 упражнения для укрепления мышц ног,

1-2 упражнения для развития стоп,

1 упражнения для развития плечевого пояса или на равновесие.

Подбирается музыка с ярко выраженным ритмом. Музыка способствует положительному эмоциональному состоянию, побуждает активное желание выразить музыку в движении.

Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая свои творческие способности. После занятий у детей улучшается настроение, взаимопонимание

*Что получают дети в результате занятий стретчингом?*

-гибкость

- развитие опорно- двигательного аппарата ;

- формирование правильной осанки;

- профилактика плоскостопия ;

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой системы, нервной системы;

- совершенствование психомоторных способностей детей;

- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости ;

- развитие внимания, памяти ;

- повышение интереса к занятиям физической культурой.

#### **Виды стретчинга:**

***Баллистический***- это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. Травмоопасен. Не используется при групповых занятиях.

***Медленный***- растяжение мышцы на максимальную длину. Выполняется в очень медленном темпе. Этот вид стретчинга хорошо использовать в разминке, его также называют ритмической гибкостью.

***Статический***- выполняется от 10 секунд до нескольких минут с задержкой каждой позиции. Самый безопасный метод.

***Пассивный***- упражнения на растяжку тех или иных частей тела помогает выполнить партнер, а сам выполняющий находится в покое.

***Динамический***- плавный переход от одного упражнения к другому.

Эффективность занятий стретчингом весьма индивидуальна, однако результаты у большинства становятся заметны уже через пару недель.

#### **Основные правила стретчинга:**

1. Все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц.

2. Упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается.
3. Дыхание должно быть ровным, задерживать дыхание не надо.
4. Занятия – регулярны ( не менее 2 раз в неделю)

#### **Основные принципы организации стретчингом:**

**Наглядность** - показ физических упражнений, образный показ.

**Доступность** - от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитываем подготовленность детей.

**Систематичность**-регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

**Закрепление навыков** -многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.

**Индивидуально-дифференцированный подход**-учет возрастных особенностей и состояния здоровья ребенка.

**Сознательность**- понимание пользы выполнения упражнений.

#### **Работа с родителями**

Для родителей целесообразно донести необходимую информацию о методике игрового стретчинга на родительских собраниях, в виде консультаций в информационном уголке, в форме индивидуальных бесед.

#### **Работа с педагогами**

Для того чтобы педагоги ДОУ могли включать стретчинговые упражнения в утреннюю гимнастику, в гимнастику после дневного сна, в совместную двигательную деятельность с детьми, в двигательную деятельность на прогулке, могли корректировать самостоятельное выполнение детьми стретчинговых упражнений, проводятся индивидуальные и групповые консультации, открытые НОД, практикумы.

**А теперь хочу предложить Вам окунуться в мир стретчинга и выполнить вместе со мной несколько упражнений:**

1. Наклоните голову, потяните правое ухо к плечу. Задержитесь в таком положении 3 секунды. А затем повторите в левую сторону.
2. Встаньте рядом со стулом, спина прямая, обхватите левую ступню пальцами левой руки и осторожно потяните. Задержитесь 3 секунды и вернитесь в исходное положение, повторите упражнение правой ногой.
3. Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удержите 5 счетов.
4. Поставьте руки назад, сцепите ладони, втяните живот и наклонитесь вперед так низко, как можете. Удержите 15 сек.

5. Выпрямитесь. Поставьте правую руку на правое бедро, левую руку поднимите вверх над головой, тянитесь левой рукой в правую сторону, как будто вы хотите толкнуть рукой стену. Удержите 15 сек. Медленно вернитесь в и. п., повторите в другую сторону.

**Рефлексия:**

- Поделитесь вашими впечатлениями и ощущениями от упражнений стретчинга.
- В своей деятельности Вы применяете элементы стретчинга?