Структурное подразделение «Детский сад №11 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»

Рузаевского муниципального района

Консультация для родителей

«Игровой стретчинг - это интересно и полезно»



Составила: инструктор по физической культуре Тюнякина О.М.

Физическая активность очень важна для гармоничного развития детей. Для поддержания формы, здоровья малыша можно освоить и практиковать дома самостоятельно игровой стретчинг.

# Что это такое?

**Стретчинг – это комплекс специальных физических упражнений, которые направлены на постепенное увеличение двигательного диапазона всех групп мышц.**. Постоянные занятия этими упражнениями помогают ребенку **сохранять подвижными и активными все суставы, повышается эластичность связочного и сухожильного аппаратов.**

Стретчинг как целая система спортивной подготовки применяется **для повышения гибкости тела, для укрепления опорно-двигательного аппарата.**

Особенности игровогостретчинга заключаются в том, чторебенок не устает во время игры-занятия, не воспринимает ее как нечто неприятное, обязательное, что от него настойчиво требуют взрослые.

# Для чего он нужен?

Регулярные занятия стретчингом помогают легче пережить периоды энергичного роста ребенка.

Дети чаще, чем взрослые, имеют дело с вывихами и переломами. И это понятно – они более любознательны, подвижны, неугомонны, чаще падают, постигая основы мироздания, а потому стретчинг можно расценивать как своеобразную «страховку» на случай травмы – ребенок с хорошей растяжкой реже получает серьезные травмы даже при падении, чем ребенок, не имеющий ее.

# Стретчинг помогает ребенку приобрести не только большую физическую выносливость, он делает его более стрессоустойчивым.

*Стретчинг помогает исправить проблемы с осанкой и походкой, а потому его элементы всегда включаются в программу лечебной физкультуры для детей с недугами опорно- двигательного аппарата.*

Игровой стретчинг – **эта гимнастика является отличной тренировкой координации движений.**

И наконец, игровой **стретчинг способствует развитию фантазии.**Игровая тренировка подразумевает личное участие ребенка в некой «фитнес-сказке», в которой ребенок примерит на себя в самом прямом смысле слова образы змеи, зайца, лисички, лягушки, золотой рыбки и других интересных и хорошо знакомых персонажей, которые даже малышу бывает довольно просто представить себе.

# Основные правила занятий

Говоря о правилах стретчинга, следует отметить, что главным из них является обратная реакция – **ребенку должны нравиться занятия, иначе никакой пользы от них он не приобретет.** И чтобы добиться такого результата, важно помнить, что лучшая тренировка – это тренировка, проведенная под музыку. Все упражнения должны быть в должной мере легкими, чтобы ребенок не уставал, выполняя их, нагрузка на мышцы и суставы должна быть деликатной и адекватной. **Основные правила занятия таковы:**

* мышцы должны быть тщательно разогреты, подготовлены к основному комплексу упражнений, поэтому тренировку всегда начинают с разминки;
* упражнения выполняются в медленном темпе и с большой долей плавности;

приемы и предлагаемые упражнения должны быть направлены на симметричную растяжку мышц – справа и слева;

* во время занятия ребенок должен дышать спокойно и ровно.

Упражнения, которые предлагаются ребенку, должны соответствовать основным требованиям – **они должны быть безопасными для его здоровья, интересными, наглядными, показанными взрослым, который занимается с ребенком дома.**

**Тренировки должны быть регулярными**, иначе достигнутый прогресс будет быстро утрачен в длительном перерыве и придется все начинать сначала. Постепенно сложность приемов растет, но усложнять упражнение можно только тогда, когда малыш полностью освоил простой вариант упражнения. Число повторений одного упражнения также должно расти постепенно.

И еще одно очень важное правило гласит, что **упражнение, которое причиняет боль, не должно входить в систему стретчинга.**Если больно, это может быть следствием того, что мышцы были плохо разогреты и не готовы к основной нагрузке или упражнение выполняется слишком резко, быстро, интенсивно.

*Если ребенок жалуется на боль, следует прекратить занятие, дать мышцам восстановиться и вернуться к тренировке в более щадящем режиме, даже если она станет своеобразным «шагом назад» в вашей программе.*

# Примеры упражнений Упражнение 1. «Деревце».

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1. Поднять прямые руки над головой – вдох.
2. Опустить руки, расслабиться – выдох. **Упражнение 2. «Кошечка».**

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

1. Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
2. Округлить спину, голову опустить вниз – выдох. **Упражнение 3. «Звездочка».**

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1. Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
2. Руки опустить вниз, расслабиться – выдох. **Упражнение 4. «Дуб».**

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1. Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упираются в пол – вдох.
2. Руки опустить, расслабиться – выдох. **Упражнение 5. «Солнышко».**

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

# Упражнение 6. «Волна».

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

# Упражнение 7. «Лебедь».

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.
2. Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.
3. И.п.

# Упражнение 8. «Слоник».

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1. На [выдохе – потянуться вперед вверх, н](https://o-krohe.ru/razvitie-rebenka/stretching/)аклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.
2. И.п.

# Упражнение 9. «Рыбка».

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1. Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.
2. На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.
3. И.п.

# Упражнение 10. «Змея».

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1. На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.
2. И.п.

# Упражнение 11. «Веточка».

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1. На выдохе – поднять руки над головой.
2. И.п.

# Упражнение 12. «Гора».

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1. Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.
2. Выдох – и.п.

# Упражнение 13. «Ель большая».

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. Развести носки врозь – вдох.
2. Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол

– выдох.

1. И.п.

# Упражнение 14. «Цапля».

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1. Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.
2. Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.
3. И.п.

# Упражнение 15. «Волк»

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.
2. Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.
3. И.п.

# Упражнение 16. «Зайчик»

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.
2. Вернуться в и.п. **Упражнение 17. «Медведь»**

И.п.сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.
2. Вернуться в и.п. 3–4. Проделать то же движение левой ногой.

Использованные источники:

* 1. https://o-krohe.ru/razvitie-rebenka/stretching/ 2. 0003da94-f819ff