

## ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Шувалова Татьяна Николаевна  
МБДОУ «ДСКВ № 120» г. Братска*

Все знают, что заставить ребенка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это очень необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения.

Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Уже среди воспитанников детских садов многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения опорно — двигательного аппарата. В настоящее время появилось много разных форм физкультурно-оздоровительной работы. Но мое внимание привлекла методика игрового стретчинга.

### **Почему он и что это такое?**

«Наша гибкость означает наличие свободы движений – важную часть всех наших действий.»

Стретчинг пришёл на смену традиционным прыжкам и рывкам по системе Линга – упражнениям, которые оказались в значительной степени малоэффективными, а в некоторых случаях и вредными для мышц, поскольку приводили к травмам. Этимологический корень stretch означает – поддерживать мышцу в состоянии растяжения, в течении от 10 до 30 секунд.

**Стретчингом** называется метод, с помощью которого можно легко и эффективно развить подвижность мышц тела, суставов, не опасаясь переломов. Иными словами, это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, так же он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её.

Игровой стретчинг я применяю на каждом своём занятии, уделяя ему лишь 5-6 минут, т.к. более длительные статические нагрузки могут быть утомительными.

Применяю сюжетно-ролевые игры такие как: **«Кошечка»**, выполняем прогибания, выгибания спины, тянем и задерживаем вытянутую ногу в течении 10-30 секунд.

На своих занятиях я так же провожу комплексы упражнений. Вот малая часть из них.

### **Упражнения для мышц рук**

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки в замке и выпрямлены перед собой.

Из положения максимально выпрямите руки перед собой, слегка потяните их вперёд - вниз так, чтобы ладони были направлены вперёд. Почувствуйте растяжение мышц плеча. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и медленно вернитесь в исходное положение.

**Важные моменты:** сохраняйте прямое положение спины; до конца выпрямляйте руки перед собой; дышите равномерно.

## **Упражнение для мышц брюшного пресса**

**Примите исходное положение:** встаньте прямо, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, стопы развёрнуты наружу, руки в свободном положении.

Из исходного положения поднимите прямые руки вверх над головой, кисти сцеплены в замок. Выполните с максимально возможной для вас амплитудой наклон туловища вперёд влево. Почувствуйте растяжение косых мышц живота и задержитесь в конечной точке амплитуды движения на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

**Важные моменты:** сохраняя прямое положение спины, выполняйте наклон туловища строго вперёд – вправо и вперёд – влево; сохраняйте прямое положение рук и слегка тянитесь ими вверх; дышите равномерно.

## **Упражнения для мышц**

**Примите исходное положение:** сделайте шаг вперёд левой ногой и станьте в выпад. Впередистоящая левая нога согнута в колене, сзадистоящая правая максимально выпрямлена, стопы направлены строго вперёд и плотно прижаты к полу. Руки упираются в колено впередистоящей ноги, корпус слегка наклонён вперёд, спина абсолютно прямая.

Из этого положения медленно отодвигайте назад выпрямленную правую ногу, пока не почувствуете как тянутся мышцы сзади под коленом. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Расслабьтесь и выполните упражнение на другую ногу.

**Важные моменты:** для эффективной растяжки тканей с более волокнистой структурой таких как сухожилия вам понадобится больше времени чем 30 секунд; обязательно сохраняйте прямое положение корпуса и не сгибайте колено сзадистоящей ноги; дышите равномерно.

Так же в игровом стретчинге можно применять мячи, гантели (детские), упражнения с табуретом, в парах или на гимнастической стенке. Дополнительный инвентарь так же интересен детям, что не мало важно в тренировочном процессе. Упражнения в стретчинге не сложные и дети с лёгкостью с ними справляются конечно с коррективами инструктора.

Регулярная умеренная физическая активность – вот один из самых простых способов сохранить и улучшить своё здоровье. При стретчинге не следует прилагать запредельных усилий, что упрощает работу с детьми

## **Чем полезен стретчинг?**

- напряжение – расслабление - растяжение, отсутствие травм;
- статическое растягивание, значительно улучшает нашу гибкость;
- улучшается подвижность суставов;
- растягивая мышцы, мы увеличиваем нашу гибкость и ловкость;
- снимает мышечное напряжение;
- во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма;
- способствует лучшей координации движений, повышает способность двигаться;

- улучшается пластичность;
- появляется артистизм
- улучшает самочувствие и поднимает настроение;
- укрепляются мышцы спины, тем самым появляется красивая осанка.

В моей работе с применением игрового стретчинга, я поняла всю необходимость этой формы работы, применяя стретчинг в парах, развиваем дружеские взаимоотношения, коллективизм. Вся работа проходит с позитивным настроем, что положительно сказывается на всех участниках образовательного процесса.

Все эти показатели очень важны при работе с детьми. Дети стали более улыбчивыми, доброжелательными за год применения игрового стретчинга произошли изменения с гибкостью моих подопечных.

Проводилась диагностика в начале учебного 2011-2012 года, которая включала в себя показания гибкости, они были низкими, а у некоторых вообще нулевыми, а в конце учебного года результаты стали выше, у некоторых ребят прирост 5см, а у некоторых 10 и более сантиметров. Ребята с удовольствием демонстрировали свои умения!

Стретчинг раскрепощает детей, делая их открытыми и жизнерадостными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий. Дети с огромным желанием ждут следующих занятий. Что меня безусловно радует!

### **Литература**

1. Эстефания Марттинес Нуссио. Растяжка для всех стретчинг. Москва – Санкт-Петербург «Диля», 2007.

2. Чжиюн Фан: Стретчинг для здоровья суставов.–Издательство: Феникс, 2004. – 224 с.