

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида «Южный» г. Всеволожска

## **Консультация для воспитателей и родителей**

### **«Игровой стретчинг»**

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. В последнее время дети чаще страдают заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата.

**Одна из методик**, о которой я хочу вам рассказать это игровой стретчинг. Автором методики является **Е. В. Сулим**.

Методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма, на овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляцией, на развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Игра-ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения стретчинга носят **имитационный характер** и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д.

Начинать занятия с детьми игровым стретчингом **лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам** у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально

выразительно.

**Вы можете заниматься им по меньшей мере 2 раза в неделю.**

**Стретчинг** — это система статических растяжек.

**Любое движения вашего тела, это растяжка:**

Глубокий вдох

Улыбка

Наклоны

Перегибы корпуса и т.д.

Методика предлагаемых упражнений основана на спокойно-динамичных и статичных растягиваниях мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Она базируется на анализе известных систем физических упражнений, приемов мануальной терапии, ритмики, хореографии.

Упражнения на растягивание мышц широко применяются в системе массажа, самомассажа, в лечебной физкультуре, особенно для коррекции двигательных расстройств, нарушениях мышечного тонуса.

Для их выполнения не требуются спортивные снаряды, материальные расходы. Их можно выполнять в детских учреждениях и дома, в группах и индивидуально.

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность.

Упражнения игрового стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная

сопротивляемость организма.

Сочетание динамичных и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Выполнение упражнений в медленном, а значит, безопасном ритме дает наиболее эффективные результаты. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

**Методика игрового стретчинга не имеет возрастных ограничений, можно начинать занятия с 3-х лет.**

Вашему вниманию предлагается несколько упражнений игрового стретчинга, это и физические занятия, и игра, где дети через образ выполняют упражнения и открывают для себя интересный мир движения:

**«Тянемся к солнцу»** — поставить ноги чуть шире плеч, соединить руки в замке, потянуться вверх ладонями, приподнимаясь на носки. Удерживайте положение 10 — 60 секунд.

При этом упражнении растягиваются мышцы спины, вытягивается позвоночник.

**«Велосипед»** — лечь на спину, руки положить на голову. Поднять ноги, носки оттянуть. Поочередно выпрямлять и сгибать ноги, не касаясь при этом пола.

Оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения.

**«Ходьба»** — сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади — высокий упор. Поочередно тянуть носки на себя.

Предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки.

**«Кошка»** — встать на четвереньки, спина прямая. На раз! — поднять

голову, максимально прогнуть спину. На два! — опустить голову, максимально выгнуть спину.

Избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций.

**«Змея»** — лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит при этом на полу. Задержатся на некоторое время, затем медленно вернуться в исходное положение.

Повышает внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует в свою очередь улучшению их работы. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность, нервная проводимость. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных заболеваниях, ангинах.

Все упражнения выполняются без какого либо воздействия со стороны, так как человеческое тело само по себе тренер. У детей исчезнут комплексы связанные с несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети которые не ленились приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

### **Рекомендации по проведению игрового стретчинга.**

1. Игровым стретчингом можно заниматься индивидуально или в группе.
2. Время проведения занятий тоже зависит от возраста детей: 3-4 года – 25-30 минут; 5-6 лет – 40 минут; 6-7 лет.
3. Заниматься лучше всего в хорошо проветренном помещении. Коврик для занятий должен быть удобным и иметь приятный для ребенка цвет.
4. Старайтесь, чтобы дети соблюдали принцип постепенности. Не стоит спешить во время занятий.
5. Помните, что все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц.
6. Следите за тем, чтобы подряд не выполнялись несколько упражнений на сходные группы мышц.
7. В каждом занятии обязательно сочетание динамических и статических форм работы мышц.

### **Соблюдайте в ваших занятиях принцип регулярности.**

8. Нельзя заставлять ребенка заниматься. Если ребенка заставлять. То пользы от этого занятия не будет никакой. Об этом свидетельствуют исследования американских физиологов. Физические упражнения полезны для здоровья только в том случае, если выполняются добровольно.
9. Педагогу необходимо уважать своих детей

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

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

**«Лодочка»** - укрепляет мышцы спины, брюшного пресса.

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

Все упражнения стретчинга выполняются под музыку.

Обучение детей основным видам движения не должно остаться без внимания. Я использовала круговую тренировку, так как она является наиболее эффективной формой организации занятий в старшем дошкольном возрасте. ОВД я подобрала так, чтобы работали все группы мышц.

На гимнастической лестнице укрепляются мышцы брюшного пресса.

**Следует помнить также основные принципы выполнения  
упражнений игрового стретчинга:**

**Наглядность.** Показ физических упражнений, образный рассказ. Показываю упражнение я или подготовленный мною ребёнок.

**Доступность.** Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному. Многие упражнения детям знакомы, но под другими названиями и выполняются в более медленном темпе. Например: «Деревце», «Сорванный цветок», «Звезда». На занятии я использовала самые простые упражнения.

**Систематичность.** Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

**Закрепление навыков.** Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Начинаем выполнять упражнение с 4 раз, постепенно увеличивая количество повторов.

**Индивидуально-дифференциальный подход.** Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка. Я работаю с детьми четвёртый год. Я знаю их возможности. Поэтому требования к детям индивидуальные.

**Сознательность.** Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять. Для этого перед разучиванием упражнения я объясняю детям для укрепления, каких мышц данное упражнение.

### **Основные правила стретчинга, которые я выполняла в течение всего занятия:**

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

**Элементы игрового стретчинга можно использовать также на утренней гимнастике.**

Занятия игровым стретчингом с детьми показывают, что близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

## **Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики**

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, влияют на функционирование мозга. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески развивать их укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющую основную дыхательную мышцу(диафрагму), межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Специальные дыхательные упражнения необходимы и полезны в сочетании с упражнениями точечного массажа. Точечный массаж и упражнения для дыхания- это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

**Продолжительность каждого комплекса, состоящего из нескольких точечного массажа и дыхательной гимнастики, составляет 1-2 мин. Дозировка каждого упражнения 5-10 раз.**

**Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений** заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышение жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

### **Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)**

Соединить ладони, потереть ими до нагрева.

Указательными пальцами, нажимать точки около ноздрей.

«Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешнёй», перегородку носа.

Указательными пальцами с нажимом «рисует» брови.

Указательными и большим пальцем «лепим» уши снизу-вверх.

Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая)

Вдох через нос, медленный выдох через рот.

### **Второй комплекс (декабрь, январь, февраль)**

Соединить ладони вместе и потереть ими поперёк до нагрева. Это упражнение положительно воздействует на внутренние органы.

Слегка подёргать кончик носа.

Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.

Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».

Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «М-м-м»

Вдох через нос, выдох через рот на ладонь-«сдуваем снежинку с руки».

### **Третий комплекс (март, апрель, май)**

«Моем» кисти рук.

Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.

Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.

Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.

Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.

Игра «Весёлая пчёлка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук

«З-з-з».

Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Используемая литература:**

1. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг  
Издательство: "Сфера" (2017),

**Подготовила: инструктор по физической культуре,  
высшей квалификационной категории:  
САМАРИНА С. А.**