Игровой стретчинг для детей

Составитель:
Колышева Елена Викторовна,
руководитель физ. воспитания

Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Уже среди воспитанников детских садов дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата. Современные дети постоянно испытывают дефицит движения.

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов. Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

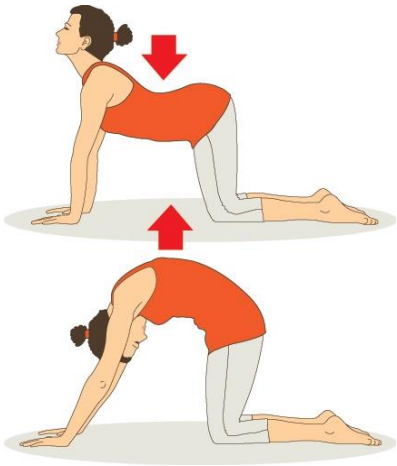
Стретчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка.

Упражнения строятся на базе упражнений лечебной физкультуры. Эти упражнения доступны всем.

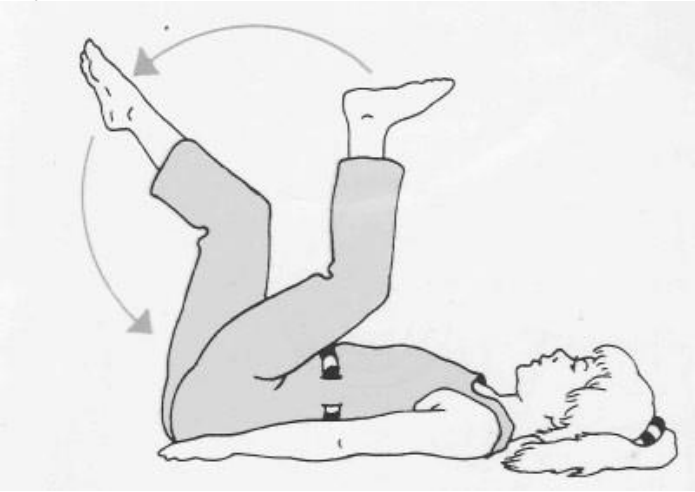
Комплекс игрового стретчинга

1. «Тянемся к солнцу»
   Растягиваются мышцы спины, вытягивается позвоночник.
   И.п.: ноги врозь, руки внизу в «замок».
   Потянуться вверх ладонями, приподнимаясь на носки. Удерживать положение 10-60 сек.

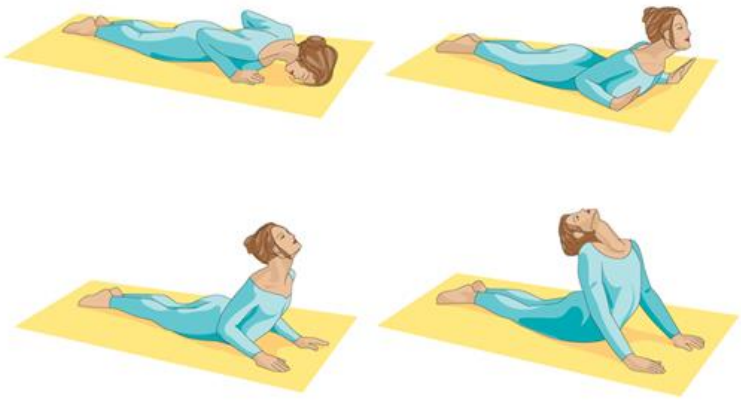
2. Ходьба предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки.
   И.п.: сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади. Попеременно тянуть носки на себя.
3. «Кошечка» избавляет от скованности позвоночника и его деформации, помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций.
   И.п.: стоя на четвереньках, спина прямая.
   1 – поднять голову, максимально прогнуть спину;
   2 – опустить голову, максимально выгнуть спину.



4. «Велосипед» оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения.
   И.п.: лежа на спине, руки за голову.
   Поднять ноги, носки оттянуть. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, рисуя круги, не опуская их на пол.



5. «Змея» способствует растягиванию прямых мышц брюшного пресса. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность. Наклон головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных заболеваниях, ангинах.
   И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно подняться на руках, поднять сначала голову, затем грудь, максимально прогнуться назад. Живот от пола не отрывать. Медленно вернуться в и.п.



Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять, помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе.

Попробуйте выполнить несколько упражнений со своим ребенком дома, и вы поймете, как с помощью игрового стречинга можно сделать ребенка более подвижным и открытым для общения с вами.

Будьте здоровы!