

Игровой стретчинг для детей 4-7 лет

Подготовила: Калашникова И.А.



Стретчинг – это комплекс специальных физических упражнений, которые направлены на постепенное увеличение двигательного диапазона всех групп мышц. Детский стретчинг – отдельное направление фитнеса для детей. Постоянные занятия этими упражнениями помогают ребенку сохранять подвижными и активными все суставы, повышается эластичность связочного и сухожильного аппаратов. Говоря о стретчинге в целом, специалисты подразумевают, что занятия этим видом гимнастики должны начинаться именно в детстве, пока мышечная, сухожильная и связочная ткани, суставы и хрящики относительно «мягкие», подвижные. Отличная растяжка, которую поможет приобрести игровой стретчинг, останется с ним на всю жизнь.. А хорошая растяжка – это в первую очередь залог меньшей опасности травматизма при падении или другом несчастном случае.

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. Если проблем с осанкой нет, то систематические занятия являются их отличной профилактикой.

И наконец, 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.

Вот пример сказки, которая поможет вам и вашему малышу в домашних условиях и в детском саду познакомиться с игровым стретчингом.

Называется она

«Ленивая Маша»

«В одном городе жила девочка Маша, которая была так ленива, что ей не нравилось ходить собственными ногами. Все люди делали это с удовольствием, а Маша – нет». На этом месте вы и ребенок должны активно походить, показать, как ходили все, и медленно походить, еле передвигая ногами, как это делала Маша.

«Как-то Маша собралась в лес, чтобы собрать цветы. Все дети в этом городе любили собирать цветы». На этом месте ребенок садится на корточки, вытягивает одну ножку и начинает тянуться из статичного положения за очередными «цветами».

«Маша увидела большую полянку, на ней росли тюльпаны и ромашки. Но собирать цветы ей было лень, и она улеглась в траву». Из положения лежа ребенок должен тянуться за воображаемым цветами справа и слева.

«По пути домой Машу, которая шла опять очень медленно, нехотя, догнала цапля, которая предложила посадить девочку на спину и довести ее до дома». Ребенок показывает цаплю – раскидывает руки в стороны, широко расставляет ноги, взмахивает крыльями.

«Маша поехала с цветами на спине у цапли. Но цапля быстро устала и попросила девочку пойти своими ножками. Расстроилась Маша и заплакала. Тут навстречу ей выбежал жеребенок и предложил ей поехать дальше на нем». На этом месте следует показать жеребенка. Ребенок стоит на четвереньках, держит голову прямо, по очереди выпрямляет ногу назад – правую и левую попеременно.

«Поскакал жеребенок, да так быстро, что Маша не удержалась и упала». Ребенок должен показать, как девочка лежит на земле, отдыхает. Важно добиться общего расслабления всех мышц, для чего можно отдельно попросить чадо показать, как у Маши расслабились руки, ноги, шея, животик и т. д. «Лежит Маша и видит, как навстречу идет большой верблюд». Ребенок показывает это животное, стоя на четвереньках, а потом

вскидывая руки за голову и округляя спину «горбиком».

«Поехали, Маша, отвезу тебя домой, – сказал верблюд. Но Маша опять не удержалась на высоком горбе и упала». Ребенок лежит на полу и активно

трясет руками и ногами.

«И поняла девочка, что идти ей придется своими

ножками». Ребенок

переходит к активной ходьбе

с плавными и высокими

подъемами коленей.

«Вечером, когда Маша добралась домой, она была такой счастливой, что смогла побороть лень, что уснула так крепко, как никогда до этого. И ей снились прекрасные волшебные сны».

Ребенок выполняет комплекс упражнений со спокойным дыханием и плавной растяжкой рук и ног.



Сделать интересной и полезной можно любую сказку для дошкольников. В этом помогут базовые упражнения. Так же можно использовать отдельные упражнения создавая комплекс, загадывая загадки (дети показывают отгадку упражнением стретчинга), можно читать короткие стишки в тему упражнения.

«Качели»



*Ах, качели-карусели,
Заскрипели, полетели
Раз вперед и раз назад
Все летят, летят, летят... .*

«Черепашка»



*Что за чудо, что за чудо
Сверху блюдо, снизу блюдо
Ходит чудо по дороге
Голова торчит и ноги.*

«Верблюд»



*По пустыне он идет
Ничего ни ест, ни пьет*

*Косматый, горбатый
Не ест и не пьёт.
Идёт по пустыне
Поклажу несёт.*

«Корзинка»



*Когда за грибами
Ты в рошу идешь,
Ее непременно
С собою берешь.*

«Кошка сердитая»



*Выгнул спинку он дугой,
Замяукал. Кто такой?
Потянулся сладко —
Вот и вся загадка.*

*Мягкие лапки,
А в лапках —цап-царапки.*

«Добрая кошка»



*Любит рыбку и сметану,
И поёт так сладко «мяу»,
И мурлычет у окошка,
Кто же это дети?*

«Каракатица»



*Кто чернила вылил в пятницу
Бедной камбале на платице?
Ну, конечно, каракатица!
От нее всегда сумятица!*

«Гора»



*Альпинистов всех с утра
На свиданье ждет ...(гора)*

«Лодочка»



*Слева справа два весла,
Тихоходная она,
С виду пузатая,
Прогулка на ней приятная!*

«Волна»



*По синей речке
Гуляют белые Овечки.
На песок шурша взойдут
Пробегут и опадут.*

«Березка»



*Русская красавица
Стоит на поляне
В зелёной кофточке,
В белом сарафане.*

«Змея»



*Шелестя сухой травой,
Проползает кнут живой.
Приподнялся, зашипел:
Подходи, кто очень смел.*

«Веселый клоун»



*Отгадайте-ка за загадку,
В цирк придешь-он там всегда,
Без него- ну куда!
Всех смешит, такой веселый-
Догадались? Это ******

«Лягушка»



*Не зверь, и не птица,
Всего боится.
Наловит мух –
И в воду – плюх!
На лугу по кочкам
Выпуклые глазки
И кривые лапки.
Только где же ушки?!
Кто это?*

«Ручеек»



*Звенят, поют, торопятся
В весенние деньки,
И в реки устремляются.
Со звоном...*

«Паучок»



*Ползла букашка
По большой ромашке,
Но вспорхнула второпях
И запуталась в сетях.
Угадайте, дети:
Кто расставил сети?*

«Вафелька»



*Сверху — ромбиком узоры,
А начинка в них внутри.
Быстро чайные приборы
В кухне с полочки бери.
Их мы к чаю предлагаем
Деду и младенцу.
И в их честь мы называем
Часто полотенце.*

«Кустик»



***К** – Как отличить нас? Очень просто!
У – У дерева ствол выше ростом.
С – Стволов же больше – у меня.
Т – Так как же называюсь я?*