
УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ПО ОЗНАКОМЛЕНИЮ
С УПРАЖНЕНИЯМИ ИГРОВОГО
СТРЕТЧИНГА

Педагог дополнительного образования
МАОУ ДО АР ДЮЦ
Шварц Е.Л.

СТРЕТЧИНГ – УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖЕНИЕ



Ppt4WEB.ru

Стретчинг(от англ. to stretch –
растягивать, тянуть) – это комплекс
упражнений, направленный на развитие
гибкости тела, подвижности суставов.



Стретчинг

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.



Что такое игровой стретчинг?

- *это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.*
- *методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.*

Основные правила стретчинга:

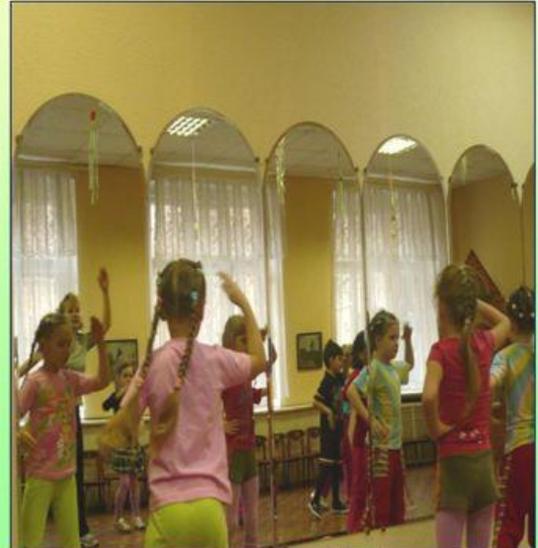
- -разогрев перед упражнениями;
- - медленное и плавное выполнение упражнений;
- -«правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к., сутулость уменьшает гибкость;
- -спокойное дыхание;
- - растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.
- Элементы игрового стретчинга можно использовать также на утренней гимнастике



Занятия игрового стретчинга состоят из трех частей, сочетающие динамические и статические формы работы мышц под музыкальное сопровождение

1. Вводная часть

- ❖ Упражнения игровой ритмики
- ❖ Танцевальные упражнения
- ❖ Упражнения на внимание и координацию движений



Основные принципы занятий игрового стретчинга

1. Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений

2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка

3. Системность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения



МЕТОДИКА ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА



- Основана на статистических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника.
- упражнения выполняются без воздействия со стороны.



Структура занятия



Занятие состоит из следующих основных частей:

а) подготовительной части, разделяемой на две половины: 1 - разогревающую, во время которой используются элементы базовой техники невысокой координационной сложности; 2 - стретчинга - упражнений для растягивания мышц;

б) основной, в которой также выделяются две части: 1 - собственно аэробная тренировка, где используются различные гимнастические и танцевальные движения; 2 - так называемая партерная часть, содержащая силовые упражнения, выполняемые, как правило, сидя или лежа на полу; Длительность 8 минут.

в) заключительной. В этой части используются плавные хореографические упражнения и стретчинга с целью физического и психологического расслабления.

MyShared

УПРАЖНЕНИЯ, ТРЕНИРУЮЩИЕ ГИБКОСТЬ (РАСТЯЖКА)

Растяжка - это тренировка вашей гибкости, подвижности суставов. Это плавное растяжение основных мышечных групп за счет веса тела, позы или напряжения мышц-антагонистов. Независимо от физической силы без правильного растяжения мышц нельзя достичь высокой физической формы.



Правила игрового стретчинга

- разогрев перед упражнениями;
- медленное и плавное выполнение упражнений;
- «правило ровной спины»;
- спокойное дыхание;
- симметричная растяжка для обеих сторон тела;
- передача характерных особенностей образов.

Задачи игрового стретчинга

- ✘ *У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.*
- ✘ *Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки.*
- ✘ *Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА



КНИЖКА



ВОЛЧОНОК



МЕСЯЦ



ОРЕШЕК



ЗАЙЧИК



ЛЯГУШКА



ПАУЧОК



ПАВЛИН



ГОРКА



ГОРКА
(УСЛОЖНЕННЫЙ ВАРИАНТ)



СЛОН



СТОЛБИК



ЛОДКА

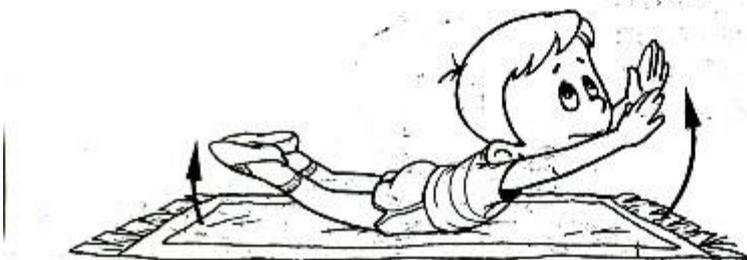


ДОБРАЯ КОТ



11. «Лодочка»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперёд с одновременным подниманием ног — «лодочка», задержаться в этом положении на счёт 2—4—6, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



Тренирую мышцы я —
Это «лодочка» моя.



НОСОМ БРЯГ



ВЕТОЧКА



ЛЯГУШОНОК



ЗАМОЧЕК



ЗЛАЯ КОШЕЧКА



КОШЕЧКА ПОЛЗЁТ



ВЕЛОСИПЕД



ЛЕСЕНКА



МУРАВЕЙ



МУРАВЕЙ
(УСЛОЖНЕННЫЙ ВАРИАНТ)



ЗЕРНЫШКО



КОРАБЛИК



КАЧЕЛИ



МОРСКАЯ ЗВЕЗДА



ЛИСИЧКА



БАБОЧКА



РАК



ВАНЬКА - ВАНЬКА



ЕЖИК



ХЛОПУШКА

УПРАЖНЕНИЯ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА С ОПИСАНИЕМ

Упражнение «Рыбка» Вариант №1

Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

И.п. Лечь на живот, ноги развести в стороны, как можно шире руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне груди.

1. Согнуть ноги в коленях, пяточки тянутся к ягодицам.
 2. Вернуть ноги в и.п.
 3. Выпрямить руки прогнуться.
 4. Вернуться в и.п. Дыхание: Вдох в 1-й и 3-й фазе. Выдох во 2-й и 4-й фазе.
- Повторить 4 раза.

Упражнение «Птица» Вариант № 1

Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.

И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги, как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной («полочкой»).

1. Поднять руки вверх (взмахнуть)
2. Вернуться в и.п. Дыхание: Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й фазе. Повторить 4 – 6 раз.

Упражнение «Лягушка» Вариант № 1

Цель: Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.

Встать прямо, ноги расставлены, стопы развернуть, руки согнуты в локтях, ладони раскрыты, «смотрят» вперед, пальцы рук расставлены.

1. Согнуть ноги, медленно опуститься, колени развернуть, как можно шире, руки согнутые в локтях, расположить вниз. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Повторить 4 – 6 раз

Упражнение «Змея» Вариант №1

Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

И.п. Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу.

1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь.

Прогнуться на сколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад.

2. Медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить 4 раза.

Упражнение «Веточка» Вариант № 1

Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.

1. Не сгибая правую ногу, и сохраняя оттянутый носок, медленно поднять ногу в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.

2. Медленно вернуться в и.п.

То же повторить с другой ногой. Дыхание нормальное. Повторить 4-6 раз.

Упражнение «Месяц» Вариант № 1

Цель: Укреплять позвоночник, путем наклонов туловища в стороны.

И.п. Встать прямо, ноги вместе.

1. Прямые руки через стороны поднимаются вверх. Ладони внутрь.

2. Медленно наклонить туловище вправо. Ноги не сгибать, туловище не поворачивать. Задержаться нужное время.

3. Вернуться в и.п.

4. То же повторить в другую сторону.

Повторить 4-раза.

Простые упражнения игрового стретчинга

Игра всегда являлась для детей любимым занятием, и с ее помощью можно было увлечь ребят в любой вид занятий. Один из таких видов – игровой стретчинг

Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

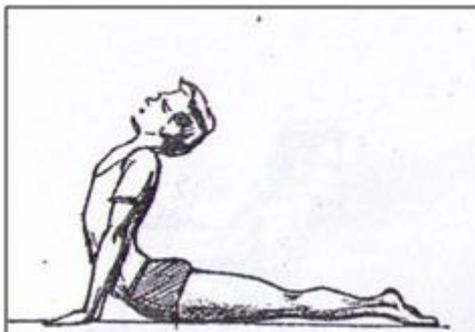
Польза стретчинга:

- У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.
- Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки.
- Развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

Упражнения игрового стретчинга

**Шелестя, шурша травой,
Проползает кнут живой.
Вот он встал и зашипел:
Подходи, кто очень смел**

«Удав». Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках



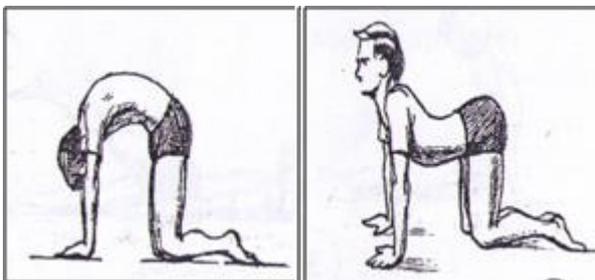
**Над цветком
порхает, пляшет
Веерком узорным машет**

«Бабочка» Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола



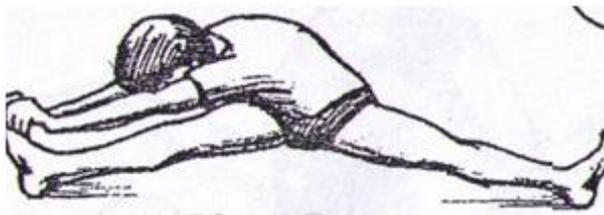
**У порога плачет,
коготки прячет,
Тихо в комнату войдёт,
Замурлычет, запоёт**

«**Кошка**» - Стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину.



**Кто отправился в полёт,
В клюве веточку несёт?**

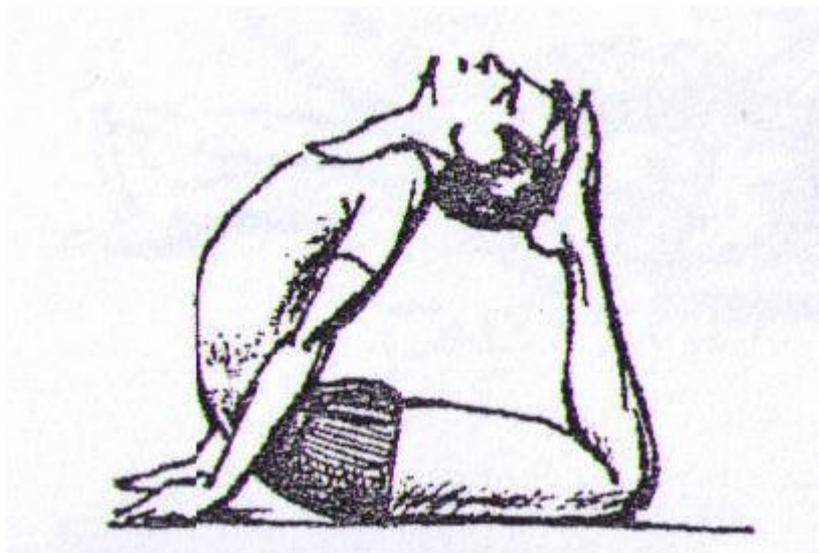
«**Птица**» Сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! - взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! - возвращаемся в и.п. Три! - тот же наклон к левой ноге, Четыре! - и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне



**Блещет в речке чистой
Спинкой серебристой.
В воде она живет.
Нет клюва, а она клюет**

«**Рыбка**» Лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться. Вернуться в и.п.



1

*На поляне возле ёлок
Дом построен из иголок.
За травой не виден он,
А жильцов в нём миллион.*

«**Муравей**» Сесть, скрестив ноги. Пальцы рук переплетены на затылке. Медленно наклониться вправо, стараясь достать локтем до пола. Задержаться. То же самое в другую сторону



*Делаем вместе с детьми
Утенок Кряк*

- Жил-был на большом дворе утенок. Звали его Кряк. Утенок очень любил плавать и купаться и мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану.

Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой. Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать.

Ходьба (носочки ног вниз и вверх) Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая - никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: Вдруг видит - летит бабочка. **«БАБОЧКА»**

- Эй, бабочка, постой! не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру?

- Хорошо, - согласилась бабочка, и они отправились в путь.

Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг откуда-то сбоку послышалось шипение, и прямо перед ними дорогу перегородила змея. **«ЗМЕЯ»**

- Почему вы так шумите и не даете мне отдохнуть после обеда? - грозно прошипела змея.

- Извините нас, пожалуйста, госпожа змея.

- Ладно, повезло тебе, утенок, что я сыта, - проворчала змея и уползла.

Кряк обернулся по сторонам в поисках бабочки, но ее нигде не было видно.

Очень огорчился утенок Кряк и совсем уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней.

- Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? - как можно громче закричал утенок. - Отведи меня к нему, пожалуйста!

- Хорошо, утенок, беги за мной, - ответила птица. И Кряк быстро побежал за летящей птицей.

Плюсы игрового стретчинга.



- ▶ Стретчинг раскрепощает детей, делая их открытыми и жизнерадостными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие. После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание, исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.