Частное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 57 открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом Детского сада № 57 ОАО «РЖД» Протокол № 1 от «01» сентября 2022

УТВЕРЖДАЮ: Заведующий Детским садом № 57 ОАО «РЖД» Е. А. Качанова Приказ № 77 от «01» сентября 20 22

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности Оздоровление детей 4 – 7 лет на основе игрового стретчинга

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Инструктор по физической культуре Павлова Каринэ Сергеевна Высшая квалификационная категория

Смоленск

Содержание:

- І. Целевой раздел
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Стретчинг и его особенности.
 - 1.3. Растяжка способ укрепления детского организма.
- II. Содержательный раздел
 - 2.1. Здоровьесберегающие технологии.
 - 2.2. Система игрового стретчинга в общей системе физкультурно-оздоровительной работы.
- III. Организационный раздел
 - 3.1. Организация проведения занятий.
 - 3.2. Обзор упражнений системы игрового стретчинга.
 - 3.3. Мониторинг.
 - 3.5.Заключение.

Используемая литература.

IV. Приложение.

І. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка Актуальность выбранной работы.

хронические заболевания.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние 10-летия состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось количество абсолютно здоровых и увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья и

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Настоящего физического здоровья и душевного равновесия достигает лишь тот, кто с детства научился жить в гармонии с собой, с окружающими, природой, научился управлять своим разумом, способен реализовать свои физические и духовные способности.

Сегодня не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности гармоническое развитие организма дошкольника невозможно без физического воспитания.

Проблема здоровья детей можно решить в стенах детского сада. Но не путем превращения ДОУ в лечебное учреждение, а за счет более широкого включения психолого-педагогических и оздоровительных технологий, позволяющих не просто предупредить болезнь, а гарантировать ребенку, посещающему детский сад — здоровье.

Исследованиями Е.А. Пимоновой (1990) установлено, что занятия в объеме программы по физической культуре направлены главным образом на освоение определенного объема двигательных навыков и не способствуют эффективному воспитанию основных двигательных качеств у детей дошкольного возраста.

Лагутина (1994),работа мнению А.Б. ПО единой, регламентированной "Программе воспитания и обучения в детском саду" неизбежно приводит к единообразию форм и методов воспитания и возможности педагогического обучения, ограничивает творчества, ориентирована на унифицированный стандарт в воспитании ребенка, игнорируя индивидуальные особенности развития.

В связи с этим, являются актуальными совершенствование старых и поиск новых форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

Следовательно, в целях совершенствования системы физического воспитания и образования дошкольников необходимо разрабатывать и внедрять новые педагогические технологии, опирающиеся на теоретически обоснованные и практически проверенные методологические положения, способствующие формированию здорового и гармонически развитого ребенка.

По данным ежегодного мониторинга физической подготовленности детей, проводившегося в целях повышения эффективности системы физической подготовки и оздоровления детей в детском саду, были получены результаты сформированности психофизических качеств детей. Которые показали, что гибкость находится на достаточно низком уровне. [Приложение]

Воспитание психофизических качеств, важнейшим из которых является гибкость, - необходимое условие полноценного физического развития.

В исследованиях Л.Е. Лебедянской, В.И. Ляха подчеркивается необходимость развития гибкости для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (гимнастика, синхронное плавание, легкая атлетика и др.), а также при выполнении действий в процессе трудовой деятельности.

Тем не менее, проблема развития гибкости у детей дошкольного возраста мало изучена. В современных педагогических технологиях этой проблеме не уделяется должного внимания, используемые физические упражнения лишь косвенно влияют на развитие этого психофизического качества.

В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий. Мое внимание привлекла методика игрового стретчинга, суть которой состоит в том, что с помощью медленных и плавных движений (сгибаний и разгибаний), направленных на растягивание той или иной группы мышц, принимается и удерживается в течение некоторого времени определенная поза.

Изучив научно-практическую литературу, можно выдвинуть предположение о возможности использования статических упражнений для воспитания гибкости у старших дошкольников.

Так как, физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы. Именно они должны стать основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний.

Физкультурные занятия с элементами игрового стретчинга помогут решить оздоровительные задачи, содействовать решению развивающих задач. Правильный подбор различных по характеру упражнений и их рациональное сочетание во многом могут определить эффективность физкультурного занятия.

Таким образом, актуальность работы обусловлена рядом факторов: - необходимостью использования и разработки новых методик, учебных

программ в практику дошкольных учреждений и их реализация

- возможностью совершенствования психофизических качеств дошкольника;
- решению вопросов коррекции отклонений в двигательном развитии детей.

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения — одна из главных стратегических задач развития страны.

Это регламентируется и обеспечивается в настоящее время рядом нормативно - правовых документов:

- «Конвенцией о правах ребенка»;
- Федеральный закон от от 05.04.2021 № 85-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от от 17 октября 2013 г. № 1155);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 27 октября 2020 г. №32 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения») и др.

Цель: 1. Сохранения и укрепление здоровья детей через систему игрового стретчинга.

Задачи:

- 1. Определить значимость системы игрового стретчинга, как одну из форм физкультурно оздоровительной работы в детском саду.
- 2. Обосновать модель и формы работы с детьми по системе игрового стретчинга.
- 3. Изучить состояние проблемы развития гибкости у дошкольников.
- 4. Выявить возможности положительного воздействия на организм средствами стретченговых упражнений.

Предполагаемые результаты:

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно сосудистой системы, нервной системы;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- формирование мышечной силы;
- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развитие внимания, памяти;
- повышение интереса к занятиям физической культурой.

1.2. Стретчинг и его особенности.

СТРЕТЧИНГ - система специальных упражнений, как способ повышения двигательной активности и психоэнергетической саморегуляции организма, то есть, это растяжка мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющая предотвратить нарушение осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм ребенка.

Растяжка является важной профилактикой различных деформаций позвоночника, оказывает укрепляющее действие на связочный аппарат. При растягивании позвоночника увеличиваются межпозвонковые промежутки, уменьшается сдавливание нервов, восстанавливается циркуляция крови и лимфы.

Здесь используются упражнения, в основе которых лежат древние системы оздоровительной гимнастики Индии и Китая, выполняемые в игровой сюжетной форме. В наши дни впервые подобные упражнения использовали американские врачи Бобат и Кабаш для разработки посттравматической реабилитации опорно-двигательного аппарата. В начале 80-х годов данная методика нашла применение в спорте благодаря работам шведским и американских специалистов. Тогда же возникло ее название stretching, что в переводе означает "растягивание".

Система упражнений стретчинга по характеру своего оздоровлению человека ближе к восточным оздоровительным методикам, чем к традиционной западной физкультуре, основанной на культе движения, внешнего воздействия на тело, спорта как средства выражения своих достижений. Еще со времен древней Греции в этой системе преобладает дух соревнования, профессионализма, самоутверждения перед другими. В свое время религиозный культ тела древних греков сменился опять же религиозным культом уничтожения плоти у христиан. Масса крайностей в отношении культуры тела, развития его способностей осталась и у нас, от полного пренебрежения к своему телу до культуризма, от различных систем бега до увлечения медитативными техниками. Система стретчинга не отрицает различные виды спорта, но дополняет их.

Упражнения методики возникли, в основном, на базе упражнений лечебной физкультуры. Не вызывает сомнений сходство многих упражнений хатхайоги. А так как упражнения отличаются от ЛФК и большей статикой своего выполнения, и более игровым характером, и введением элементарных, доступных детям навыков концентрация и релаксации, дыхательных упражнений, но, тем не менее, не могут претендовать на звание "хатха-йоги" и в силу своей упрощенности, и в силу слишком огромного понятия, вкладываемого в слово "йога" и недоступного ни физическим возможностям,

ни психике детей, их назвали системой игрового стретчинга, считая, что присущие стретчингу растяжки могут оправдать включение этих упражнений в его систему.

Упражнения на растягивание мышц широко применяются в системе массажа, самомассажа, в лечебной физкультуре, особенно для коррекции двигательных расстройств; нарушениях мышечного тонуса. Популярные упражнения стретчинга и как средство достижения релаксации. Эти доступны всем, кому врачи не запрещают общефизической подготовкой. Для их выполнения не требуются спортивные снаряды, большие залы, материальные расходы. По мнению Е.И.Зуева, их можно выполнять В летских учреждениях И дома, в группах индивидуально.

В человеческом организме каждая мышца имеет свою строго определенную функцию и должна нести полную нагрузку и хорошо отдыхать. Мышечное бездействие, особенно в сочетании с нервным напряжением, губительно сказывается на здоровье, провоцируя нарушения деятельности вегетативной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов. Человек на 35-40% состоит из мышц. Почти все остальные системы организма служат для проведения мышц в движение, обеспечивают их работоспособность. Недостаток мышечной деятельности приводит также к дискоординации головного мозга.

Просто много двигаться — не значит задействовать все мышцы организма. Идея здоровья, совершенствования тела часто связывается в сознании людей с бурной физической деятельностью, бегом, поднятием тяжестей, «накачиванием» мышц и т.д. но мало кто может заниматься этим систематически, начиная с детства на протяжении всей жизни в силу различных причин. К тому же все виды спорта действуют только на 1/3 часть мышц, оставляя не развитыми жизненно важные для поддержки осанки мышцы спины, живота, стоп, внутренних органов.

Позвоночник должен оставаться подвижным и гибким в течение всей жизни.

Для профилактики различных деформаций позвоночника, чтобы укрепить его связочный аппарат, рекомендуется выполнять физические упражнения с разнообразными движениями позвоночника, а так же упражнения, укрепляющие и поддерживающие позвоночник, мышцы спины и живота.

При растягивании позвоночника увеличиваются межпозвоночные промежутки, уменьшается сдавливание нервов, восстанавливается циркуляция крови и лимфы. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Здоровая мышца сокращается в работе и расслабляется при отдыхе. Чем слабее, неэластичные мышцы, тем больше напряжения они накапливают, а значит, в них нарушается циркуляция крови.

Воздействуя на мышечную деятельность человека растяжками, повышается его двигательную активность, улучшаем подвижность суставов, способствует быстрейшему восстановлению полноценных движений в случае травм, заболеваний, нервных перенапряжений и стрессовых ситуаций.

Установлено, что переживания, длительные психотравмирующие состояния, особенно на фоне переутомления и физических недугов, провоцируют нарушения деятельности вегетативной, нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов. Это вызывает осложнения в работе сердечно - сосудистой системы, а также изменения в мышцах и соединительных тканях.

Растяжки способствуют приобретению навыка глубокого расслабления, что благотворно влияет на эмоциональную сферу. Тренировка эмоциональной устойчивости дает возможность человеку не только на время избавиться от чрезмерного нервно-психического напряжения, излишних переживаний, но и приводит к снижению болевого синдрома.

От степени мышечного напряжения, как известно, зависит интенсивность потребления организмом кислорода. При расслаблении мышц снижается потребность в кислороде и, соответственно, уменьшается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов и центральной нервной системы (ЦНС). Мышечная релаксация, используемая в раз-личных вариантах, помогает регулировать нервные процессы. Переход от напряжения мышц к расслаблению и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров.

После растяжки расслабление наступает гораздо быстрее и бывает глубже, чем до нее. Форма и последовательность упражнений таковы, что если данная группа мышц недостаточно развита, упражнения попросту невозможно выполнить, поэтому в методике очень важна очередность выполнения упражнений на определенную группу мышц.

Систематические занятия по методике стретчинга позволят за короткое время нормализовать все функции организма, приобрести «активное рабочее» настроение. Упражнения на растягивание особенно эффективны, когда доставляют нам удовольствие.

С одной стороны, в старшем дошкольном возрасте увеличивается амплитуда движений во всех суставных сочленениях, дифференцируются процессы напряжения и расслабления действующих мышц, развивается в связи с интенсивным морфофункциональным созреванием коры головного мозга способность ребенка осваивать сложную программу действий.

С другой стороны, несмотря на хорошо развитые крупные мышцы туловища, и конечностей, активнее всего обеспечивающих вертикальное положение тела, слабо развитыми остаются связочные отделы позвоночного столба, мелкие мышцы шеи, груди, поясницы. В связи, с чем форсированное развитие гибкости без соразмеренного укрепления мышечно-связочного

аппарата, может вызвать разболтанность в суставах, перерастяжение, нарушение осанки.

На шестом году жизни происходит изменение пропорций тела ребенка за счет увеличения длины ног. Кости развиваются значительно быстрее, чем мышцы и сухожилия, а значит, в периоды быстрого скелетного роста может происходить увеличение плотности сухожилий вокруг суставов и снижение гибкости. В связи, с чем необходимо использовать средства, позволяющие сохранить оптимальный уровень гибкости и предотвратить возможные травмы. Сочетать в процессе физического воспитания детей упражнения, направленные на развитие гибкости, с динамическими упражнениями.

На протяжении длительного времени статические упражнения считались ребенка-дошкольника. противоестественными природе В процессе дошкольников используются основном физического воспитания динамические упражнения. В то же время исследования В.А. Сегаль подтверждают положительное воздействие некоторых стрейчинговых упражнений на развитие гибкости дошкольников при условии обучения по специально разработанной методике, но в работе не ставилась задача всестороннего обследования развития этого психофизического качества.

Э.Я. Степаненкова исследовала возможности использования статических упражнений для развития статического равновесия у дошкольников.

Изучив научно-практическую литературу, можно выдвинуть предположение о возможности использования статических упражнений для воспитания гибкости у старших дошкольников и опираясь на исследования физиологов И.П. Павлова, И.М. Сеченова, В.С. Фарфеля о деятельности двигательного анализатора и свойствах мышечно-связочного аппарата, они подобрали статические упражнения для развития подвижности разных суставов с учетом психофизических особенностей детей шестого года жизни.

1.3. Растяжка, как способ укрепления детского организма.

Растяжка сопутствует нам всю жизнь.

Рождение - это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела - растяжка. Растяжка - это гибкость, гибкость - это молодость, молодость - это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощённость, уверенность в себе.

Е.И.Зуев «Волшебная сила растяжки»

При нынешних огромных нагрузках у детей возникают проблемы со здоровьем, ухудшается сон, мучают головные боли, появляется постоянная усталость. Причина этому нарушение в опорно-двигательной системе и искривление позвоночника.

Выходом из сложившейся ситуации, могут стать рекомендованные многими врачами занятия по методу стретчинга. Упражнения, направленные на растяжку и укрепления позвоночника, мышц живота и спины. К тому же детский организм более восприимчив к растяжке в отличие от взрослого, то есть, например, ребенок потратит меньше времени и усилий для того чтобы сесть на шпагат.

Мышцы сокращается при нагрузках, и расслабляются при отдыхе. Чем слабее и скованней мышца, тем больше она накапливает напряжение и усталость, а это в свою очередь ведет к нарушению кровообращения. Когда мышца постоянно напряжена и зажата, появляется чувство физического и психологического дискомфорта.

При растягивании позвоночника увеличиваются межпозвонковые промежутки, уменьшается сдавливание нервов, восстанавливается циркуляция крови и лимфы. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, прекращаются головные боли, исчезают спазмы мышц, повышается эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах солей, увеличивается их подвижность.

Упражнения на растяжку мышц широко применяются в системе массажа, в лечебной физкультуре, особенно для коррекции двигательных расстройств, нарушениях мышечного тонуса. Популярны упражнения стретчинга и как средство достижения релаксации.

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

Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине. Статичные упражнения стретчинга вызывают не только воздействия на глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д.

От степени мышечного напряжения, как известно, зависит интенсивность потребления организмом кислорода. При расслаблении мышц снижается потребность в кислороде и, соответственно, уменьшается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов и центральной нервной системы (ЦНС). Мышечная релаксация, используемая в различных вариантах, помогает регулировать нервные процессы. Переход от напряжения мышц к расслаблению и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров.

Упражнения стретчинга выполняются в сочетании с элементами релаксации и правильным дыханием, что позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. благодаря правильному

воздействию на позвоночник, внутренние органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

По мнению Э.Я. Степаненковой, одним из важных средств развития гибкости являются упражнения на растягивание, или «стрейчинговые» движения.

II. Содержательный раздел

2.1. Здоровьесберегающие технологии.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании классифицируются зависимости от поставленных целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

Классификация здоровьесберегающих технологий:

- 1 Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация;
- 2 Технологии эстетической направленности: гимнастика пальчиковая, язычковая гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика коррекционная, гимнастика ортопедическая;
- 3 Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые технологии, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь.
- 4 Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая ритмика.

Одной из эффективных здоровьесберегающей технологий является стретчинг.

Стретчинг (растягивание) - это комплексные упражнения, которые положительно влияют на весь организм, улучшая самочувствие человека, способствуют растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей, содержат в себе основу лечебной физкультуры. Рекомендуются детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Выделяют четыре метода проведения стретчинга.

Первый – это балистический метод, который основан на весе тела и его силе. Эффект упражнений зависит от силы движений и скорости выполнения при которых намного быстрее происходит растяжение мышц.

Второй метод - медленный, при котором мышцы растягиваются очень медленно до максимума без болезненных ощущений. Этот метод можно назвать ритмической гибкостью, часто используется для разминки.

Третий метод - это статистический, используется в практике йоги, когда упражнения выполняются медленно, плавно с маленькой задержкой каждой позиции.

Четвертый метод - пассивный — упражнения на растяжку тех или иных частей тела помогает выполнить партнер, а сам выполняющий находится в покое.

Основные правила стретчинга:

- 1.Все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц.
- 2. Упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается.
- 3. Дыхание должно быть ровным, задерживать дыхание не надо.
- 4. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Правила выполнения

Занятия стретчингом пойдут на пользу только при правильном их выполнении.

Начинайте тренировки короткой разминкой для всех групп мышц. Подойдут простые элементы аэробики для мышц спины, рук, ног, ходьба, бег, прыжки. Важно делать гимнастику с растяжкой регулярно, чтобы сформировалась мышечная память, а организм адаптировался к определенному виду нагрузок.

Все упражнения во время занятия выполняются неспешно, плавно, без рывков, ускорения. Дети не всегда адекватно оценивают свои силы, поэтому взрослые должны следить за тем, чтобы они не переусердствовали.

Задания нужно повторять одинаковое количество раз для правой и левой сторон, чтобы нагрузка была симметричной.

Следите за осанкой и дыханием детей. Спина всегда должна быть прямой, а вдохи и выдохи размеренными.

Использование игрового стретчинга на физкультурных занятиях

Для детей дошкольного возраста комплекс упражнений на растяжку можно включать в стандартную физкультминутку или утреннюю гимнастику — дошкольникам такое разнообразие пойдет исключительно на пользу. Лучше всего использовать их для завершающего этапа. Хорошая растяжка помогает мышцам расслабиться после тренировки и подготовить их к следующим занятиям

2.2. Система игрового стретчинга в общей системе физкультурно-оздоровительной работы.

Игра — это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставносвязочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. 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, создают чувство внутренней свободы.

Методика предлагаемых упражнений основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающее оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения на растягивании мышц широко применяется в системе массажа, самомассажа, в ЛФК, особенно для коррекции двигательных расстройств, нарушениях мышечного тонуса. Для их выполнения не требуются спортивные снаряды, большие залы, материальные расходы.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений, поэтому элементами игрового стретчинга я начинаю заниматься с детьми уже с 4-х лет. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. На каждом занятии дается новая сказка-игра, в которой дети превращается в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения.

Упражнениями стретчинга можно заниматься индивидуально или в зале. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковре, по возможности без обуви. Помимо физкультурных занятий в зале, можно провести индивидуальное занятие с детьми или занятие в группе.

Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость, делают занятия особенно эффективными.

На занятиях я стараюсь сочетать динамические и статические формы работы мышц. Все упражнения на растягивание дети выполняют без рывков, без лишнего усилия, движения не приносят беспокойства и неприятные

ощущения. Все упражнения дети стараются выполнять мягко, медленно. На каждом занятии мы стараемся занять по возможности все группы мышц.

Занятия способствуют также социальному развитию детей, так как предполагают обучение различным играм, которые дети могут затем использовать в самостоятельной деятельности.

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Музыкальное сопровождение включает произведения различных жанров от классики до фольклора и детских песен.

2.2. Система физкультурно-оздоровительной работы в Детском саду № 57 «ОАО «РЖД»





Ш. Организационный раздел

3.1. Организация проведения занятий.

Цель занятий — общее физическое развитие и оздоровление детей, профилактика утомляемости, нарушений осанки и плоскостопия.

Занятия проводятся в игровой форме, используется детский модульный игровой комплекс и разнообразный спортивный инвентарь. Так же применяю различный наглядный материал.

Дети на занятиях учатся соблюдать правила, дожидаться своей очереди в игре, спокойно относиться к тому, что во время игр можно не только выигрывать, но и проигрывать.

Занятия направлены на активизацию защитных сил организма детей, овладения навыками управления своим телом. Методика упражнений, которые выполняют дети, основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Упражнения выполняются ребенком без воздействия со стороны взрослого, они доступны всем, у кого нет противопоказаний для занятий общей физической подготовкой.

Каждое занятие проводится в виде сюжетно-ролевой или тематической игры. Дети "превращаются" в различных животных, насекомых или сказочных персонажей, выполняя в такой увлекательной форме достаточно сложные упражнения.

Основные принципы организации занятий.

- Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ, изображения различных животных и растений.
- **↓** Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- **Ч** Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

В ходе проведения занятий решаются следующие задачи:

- → Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости; развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
- 🕌 Поддерживать интерес детей к занятиям.
- Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.

Занятия состоят из трех частей. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Все занятие подчинено общей

В первой (вводной) части ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части

занятия.

Дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве ОРУ использую музыкально-ритмические композиции.

Во второй части (основой) занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, физиологическое воздействие оказывающие на организм воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника. Во второй (основной) части переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяю на 2 занятия. На первом занятии знакомлю детей с новыми движениями, закрепляем уже известные. На втором занятии - совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно исполнять занятии. На 1 обучающем занятии приходиться давать много словесных указаний, пожеланий, учитывать учитывать, индивидуальность выполнения упражнения каждого ребенка. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда музыкальное сопровождение становиться необходимым. Обучение детей основным движений не должно остаться без внимания. Поэтому они должны быть включены в содержание занятий. Наиболее эффективной формой организации этой части занятия, является круговая тренировка, но формы могут быть различны. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности. Подвижная игра, также составляющая основной части занятия. Подбор подвижных игр осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный возрасте целесообразно старшем и подготовительном организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей. После растяжки идет сюжетно-ролевая игра, во время которой выполняются 9 -10 упражнений на различные группы мышц.

Включение статических упражнений в подвижные игры «Фигуры», «Слушай сигнал», «Затейники», «Море волнуется» создавало возможность относительно точной дозировки физической нагрузки и желаемых локальных

воздействий на организм. Выполнение статических упражнений в игровых условиях способствовало совершенствованию и стабилизации навыка.

В третьей части, решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствую более быстрому восстановлению организма, и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включаю в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме.

Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого занятия. Завершается занятие релаксацией.

3.2. Обзор упражнений системы игрового стретчинга.

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 различные заболевания.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны. Самоманипулирование своим телом в медленном, а значит, безопасном ритме дает наиболее эффективные результаты.

Упражнения начинаются с исходных положений. Они могут быть вертикальными и горизонтальными.

Время пребывания в статическом варианте определяется для каждой возрастной группы врачом ЛФК.

Правильный подбор различных по характеру упражнений и их рациональное сочетание во многом определяет эффективность физкультурного занятия.

В работе П.П. Буцинской, В.И. Васюковой, Г.П. Лесковой, составление комплексов общеразвивающих упражнений осуществляется по анатомическому принципу: упражнения для мышц верхнего плечевого пояса и рук; упражнения для мышц туловища; упражнения для мышц ног и брюшного пресса. В системах, основу которых составляют статические упражнения, сочетание упражнений в комплексе осуществляется по принципу попеременного включения мышц-антагонистов: в каждом последующем упражнении напрягаются те мышцы, которые в предыдущем были расслаблены.

Таким образом, происходит равномерное распределение нагрузки, что способствует формированию правильной осанки.

Эти положения учитывались при включении статических упражнений в комплекс общеразвивающих упражнений.

Исследование показало, что выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, состоящего только из статических движений, приводит к утомлению и снижению интереса к занятию, так как процессы возбуждения у детей старшего дошкольного возраста еще преобладают над процессами торможения, поэтому комплекс охранительного В общеразвивающих 1-2статических упражнений включались упражнения. В выполнения статических упражнений необходимо постепенно увеличивать время удержания поз с 3 до 10 секунд максимально.

На этапе углубленного разучивания упражнения большое значение имеют приемы, предполагающие тактильно-мышечную наглядность, основанные на непосредственной помощи воспитателя, который прикосновением к ребенку уточняет и направляет положение тела.

С целью контроля и коррекции положения тела при выполнении статических упражнений на этом этапе я применяю предметы и пособия, а также предлагаю детям выполнять некоторые упражнения в парах.

При выполнении статических упражнений в парах один ребенок должен был рассказать, как выполняется упражнение, а другой - выполнить его по описанию, при этом дети побуждались к взаимному контролю и оценке.

На этапе закрепления и совершенствования навыка, связанного с выполнением статических упражнений, активно использовался игровой метод. Включение статических упражнений в подвижные игры «Фигуры», «Слушай сигнал», «Затейники», «Море волнуется» создавало возможность относительно точной дозировки физической нагрузки и желаемых локальных воздействий на организм. Выполнение статических упражнений в игровых условиях способствовало совершенствованию и стабилизации навыка.

Выполнение статических упражнений, связанное с преодолением мышечного напряжения, должно быть осознанным, только тогда движение будет приносить радость и удовлетворение.

Использование в работе с детьми фотографий, картинок, на которых изображено, как выполняется то или иное статическое упражнение, играет важную роль в формировании двигательного навыка. Наибольшего эффекта можно добиться, если ребенок получит возможность самостоятельно моделировать упражнение, например, выкладывать на панно из элементов частей тела схему упражнения и проговаривать последовательность действий. Использование этого приема позволяет развивать самосознание, умение наблюдать, сравнивать, анализировать и оценивать движения.

Использование детьми статических упражнений в процессе самостоятельной двигательной деятельности позволяет поддерживать достигнутый уровень гибкости. Для повышения интереса к выполнению статических упражнений для большинства из них было придумано словесное сопровождение:

Почуял тигр свою добычу И приготовился к прыжку. Но потянулся, улыбнулся, Подумал: «Есть я не хочу».

(Упражнение «Тигр»)

Читая стихотворение, предлагая отгадать, о каком упражнении идет речь, и выполнить его. Внесение проблемной ситуации в двигательную деятельность, связанную с выполнением статических упражнений, позволяет ребенку самостоятельно осмыслить, представить упражнение, что, в свою очередь, способствует сознательному усвоению и закреплению в памяти.

Успешное овладение новыми формами движений укрепляет уверенность детей в своих силах, формирует у них положительное отношение к занятиям физической культурой.

Перед началом выполнения основного комплекса выполняются упражнения «Зернышко», которое подготавливает позвоночник к основной нагрузке.

«Зёрнышко»

И.п. Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть, вперед опустив голову. Чуть наклонить туловище. 1 — медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. 2 — руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.

Для того чтобы проследить динамику развития гибкости звеньев опорнодвигательного аппарата использовались следующие тесты. Для определения гибкости позвоночника - «Наклон вперед сидя». Результат измерялся в сантиметрах. Для определения развития статического равновесия использовалась модифицированная «Поза Ромберга», удержание которой, по исследованиям Э.Я. Степаненковой, для дошкольников составляет 10 секунд.

Для плечевого и локтевого сустава - упражнения «Лучник», «Замок», «Лебедь», «Гора».

Для развития гибкости позвоночника - упражнения «Чемодан», «Змея», «Кошка», «Лодка», «Винт».

Для развития тазобедренного и коленного сустава - упражнения «Дерево», «Глубокий выпад вперед», «Глубокий выпад в сторону», «Бабочка», «Шлагбаум», «Большая стрелка».

Проведенное исследование показало, что статические упражнения для воспитания гибкости целесообразно включать в комплекс общеразвивающих упражнений, которые представляют собой систему специально разработанных движений и могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. В этом случае воспитание гибкости осуществляется без ущерба для других видов двигательной деятельности.

Кроме этого, общеразвивающие упражнения проводятся после непродолжительной подготовительной части, что положительно влияет на гибкость, так как растяжимость разогретых мышц значительно выше.

≠ Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад

Терапевтический эффект

Повышается внутриполостного давления, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. Внутренние органы снабжаются обильно кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация.

«Зернышко», «Змея», «Кобра», «Ящерица», Кузнечик», «Кораблик», «Качели», «Кошечка», «Собачка», «Колечко», «Рыбка» и т.д.

🖊 Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед

Терапевтический эффект

Растягиваются мышцы спины, ног. Улучшается гибкость позвоночника. Способствует увеличению роста. Предупреждает функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки.

«Книжка», «Птица», «Летучая мышь», «Страус», «Носорог», «Веточка», «Горка», «Ежик», «Слон», «Столбик», «Черепаха» и т.д.

Ч Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны

Терапевтический эффект

Упражнения увеличивают приток крови к позвоночнику и выходящим из него нервам. Укрепляют позвоночник, предупреждается его деформация. Тонизируются органы брюшной полости. Снижается нагрузка на сердце и легкие.

«Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Муравей», «Флюгер», «Стрекоза», «Часики», «Тростинка» и т.д.

▶ Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Терапевтический эффект

Усиливает внутриполостное давление, что оказывает сильное положительное воздействие на органы брюшной полости. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, упражнения стимулирует действие подкожных нервов.

«Бабочка», «Рак», «Паучок», «Павлин», «Зайчик», «Лягушка», «Велосипед», «Жучок», «Таракан», «Хлопушка» и т.д.

▶ Укрепление и развитие стоп.

Терапевтический эффект

Предупреждение развития плоскостопия. Развития подвижности суставов ног, способствующие пластичности движений, улучшению осанки «Лошадки», «Гусеница», «Медвежонок», «Ходьба» и т.д.

≠ Укрепление мышц плечевого пояса.

Терапевтический эффект

Развивает силу рук, увеличивает подвижность суставов плеч и рук. Оказывает стимулирующее действие на подкожные нервы, укрепляет кровеносные сосуды.

«Замочек», «Дощечка», «Пловцы», «Пчелка», «Мельница», «Самолет»

Терапевтический эффект

Регулирует работу вестибулярного аппарата. Координирует управляемость движениями тела, развивает грациозность, ловкость.

«Аист», «Петушок», «Ласточка», «Цапля», «Орел», «Крыло», «Березка».

4 Упражнения для глаз

И.п.сесть на пятки, спина прямая, руки лежат на ногах.

- 1.Глаза смотрят на точку вправо, затем влево.
- 2. глаза смотрят на точку вверху, затем внизу.

- 3. Глаза смотрят в верхний правый угол, затем в нижний левый угол.
- 4. Глаза смотрят в правый верхний угол, затем в нижний левый угол.
- 5. Глазами рисовать радугу.
- 6. Глазами рисовать лодочку, качающуюся на волнах.
- 7. Глазами рисовать круг
- 8. Посмотреть вдаль не моргая.
- 9. Быстро заморгать, затем закрыть и расслабить глаза. Заканчивая цикл потереть ладони друг о друга, прикрыть вогнутой частью ладоней, почувствовать тепло.

3.3. Мониторинг

Тестирование на подвижность

1.Голеностопный сустав

Разгибание ног в голеностопном суставе при выпрямленном колене. При нормальной подвижности угол между поверхностью пола и ногой должен составлять 50-60 градусов.

2. Тазобедренный сустав

Разгибатели бедра и сгибатели колена (мышцы задней поверхности бедра). Тестирующий берется за поднимаемую ногу (одна рука кладется сверху на колено, предотвращая его непроизвольное сгибание, а другая захватывает снизу голеностоп). Ноги расслаблены. При нормальной растяжимости мышц задней поверхности бедра и подвижности в тазобедренном суставе угол между ногами составляет 60 - 70 градусов. 3.Сгибатели бедра – разгибатели колена. Лечь на живот, согнуть ногу в колене и с помощью рук попытаться коснуться пяткой ягодицы. При этом бедро сгибаемой ноги не должно отрываться от пола. В норме пятка должна касаться ягодицы при разогнутом тазобедренном суставе. При недостаточной гибкости подвздошнопоясничной мышцы возникает непроизвольное компенсаторное сгибание ноги в тазобедренном суставе. При недостаточной гибкости прямой мышцы бедра испытуемый непроизвольно изгибает спину Изменение гибкости тестируемой группы мышц в тренировок можно определять по уменьшению или увеличению расстояния от колена согнутой ноги до пола.

4. Разведение ног в тазобедренных суставах

Раздвинуть ноги как можно шире при условии, что туловище должно быть направлено строго вверх, а стопы — вперед. Руками можно опираться о гимнастическую стенку. В норме угол между ногами должен составлять не менее 90 градусов.

5 Супинация ноги в тазобедренном суставе

Сесть на стул. Одну ногу поднять, согнуть и положить на колено другой ноги. В норме голень согнутой ноги приводится с помощью рук в горизонтальное положение.

6. Разгибание плеча вверх

Сесть на стул, поднять руки, согнуть их так, чтобы пальцы были

направлены к лопаткам. В норме кончики пальцев скрещенных рук должны касаться нижнего края лопаток.

7. Наклоны вперед

Встать прямо, соединив ноги. Наклониться вперед, не сгибая при этом ноги и свесив расслабленные руки вниз. В норме кончики пальцев должны касаться пола. Это достижение свидетельствует о хорошей гибкости позвоночника и хорошей растяжимости задней поверхности бедра. 8.Наклоны назал

Лечь на живот. Стопы просунуты под планку гимнастической стенки или прижимаются к полу партнером. При выполнении теста следить за тем, чтобы передняя поверхность бедер не отрывалась от поверхности пола за счет разгибания спины назад. Большому давлению подвергаются суставные поверхности и отростки позвонков. Поэтому при возникновении болей у тестируемого упражнение следует прекратить. В норме расстояние между грудной костью и полом должно составлять 10 - 20 сантиметров. 9.Наклоны туловища в сторону. Встать спиной к стене, расстояние между стопами 30 см, сделать наклон туловища в сторону, не допуская отклонения тела назад. Ягодицы не должны смещаться вдоль стены вслед за туловищем. В норме кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

10. Повороты туловища в сторону

Сесть на стул и развести ноги, как минимум, на 50 сантиметров и упереться руками в колени. Не меняя положения таза и ног, развернуть туловище как можно дальше назад. В норме при повороте в сторону-назад тестируемый видит поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии 2 метров сзади.

Критерии оценки умений и навыков воспитанников

Высокий уровень: у ребенка развиты физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость); ребенок умеет правильно принимать исходное положение по названию; умеет самостоятельно выполнять изученные упражнения; верно и качественно выполняет упражнения; умеет самостоятельно придумывать новые сюжеты и композиции, используя знакомые упражнения.

Средний уровень: у ребенка развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость); ребенок умеет принимать исходное положение при его расшифровке; умеет выполнять изученные упражнения с возможным объяснением и показом взрослого; верно и качественно выполняет упражнения; умеет строить новый сюжет с небольшой помощью педагога.

Низкий уровень: у ребенка недостаточно развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость); ребенок не может самостоятельно принять исходное положение и выполнить знакомое упражнение; неверно и некачественно выполняет упражнения; не может построить новую сюжетную линию даже с небольшими подсказками педагога.

3.4. Заключение

Все мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так же хорошо мы знаем, дефицит необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают движений. В своей работе, показываю, превратить Я как физкультурой увлекательную игру-сказку, где дети персонажами. В эту игру можно играть взрослому с одним ребенком или с группой детей. Занятия с элементами игрового стретчинга помогут ребенку чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять развить закомплексованность.

Анализ работы, результаты обследований, наблюдений привели к выводу о необходимости разработки физкультурных занятий нового типа. Мое внимание привлекла методика А.Г. Назаровой «Игровой стретчинг» Физкультурные занятия с элементами игрового стретчинга позволили решить оздоровительные задачи, содействовали решению развивающих задач. Этими упражнениями можно начинать заниматься уже с ребенком от трехчетырех лет.

После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым, развивая свои творческие способности.

Медико-педагогический контроль на занятиях позволил сделать вывод, что нагрузка возрастает постепенно и через несколько минут после занятия показатели возвращаются к исходным.

Повторное тестирование показателей гибкости подтвердило эффективность апробированной методики обучения статическим упражнениям и показало их положительное воздействие на воспитание этого психофизического качества.

Использование отобранных статических упражнений значительно расширил двигательный опыт детей, на основе которых легче и быстрее развилась не только гибкость, но и другие психофизические качества, повысился уровень физической подготовленности.

Таким образом, была подтверждена гипотеза данной работы, реализованная в утверждении в необходимости и актуальности занятий с элементами игрового стретчинга в сфере физкультурной деятельности дошкольника.

- 1. А.И. Буренина "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебнометодическое пособие по программе "Ритмическая мозаика" Санкт-Петербург 1994 г.
- 2. В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления" Линка-Пересс Москва 2000 г.
- 3. И.М. Коротков "Подвижные игры детей" "Советская Россия" Москва 1987 г.
- 4. Дошкольное воспитание N 4, 1987 г.
- 5. Дошкольное воспитание N 12, 2001 г.
- 6. Караманова Л.В. Пути повышения эффективности подвижных игр // Дошкольное воспитание. 1986. №11.
- 7. Кожухова Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников. // Дошкольное воспитание №3. 2000.
- 8. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. М. 1983.
- 9. Лагутин А.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении // Теория и практика физической культуры, 1994, № 7, 8с.
- 10. А.Г. Назарова. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Санкт-Петербург
- 11. Пимонова Е.А. Содержание и методика физического воспитания детей 5-7 лет: Автореф. канд. дис. М., 1990, 23 с.
- 12. Ольхова Е. В. Особенности воспитания гибкости у старших дошкольников. Аспирантка кафедры методик дошкольного воспитанияи обучения Московского педагогического государственного университета, г. Москва
- 13. Э.Я. Степаненкова. Методика физического воспитания. Программа воспитания и обучения в детском саду. М., 2005, 3
- 14. Е.И. Зуев «Волшебная сила растяжки". Интернет-версия.
- 15. Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова «Стретчинг», учебно-методическое пособие// Оформление. ООО «Бук», 2018.

ПРИЛОЖЕНИЕ

«СКАЗКА О ЖАДНОМ ИМПЕРАТОРЕ»

Программное содержание:

Укреплять мышцы, выровнять осанку, развивать чувство ритма, снять закомплексованность через упражнения на статистическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания.

Ход занятия

Сегодня я расскажу вам сказку о жадном императоре. Давным-давно за морем-океаном жил император. Был он очень жадным и больше всего на свете любил золото. По всей стране измученные и голодные люди добывали золото и везли его императору на слонах (ходьба обычная, руки на поясе. Затем на внешней стороне ступни), на верблюдах (на пятках), несли в мешках (полу присев) и складывали в высокие амбары (на носках, руки вверх).

Золото набралось так много, что император приказал построить себе роскошный дворец из чистого золота. Все комнаты во дворце были украшены золотом. Золотыми были: пол, потолок (руки на поясе). Ноги на ширине плеч. Наклон вниз, поднять голову вверх), стены (потянуться правой рукой направо, затем левой — налево. Смотреть на пальцы рук), зеркала (подняться на носки. Руки через стороны вверх. Потрясти кистями, опустить руки с легким поклоном). Золотые колокольчики звенели от порывов ветра (подняться на носки. Руки через стороны вверх. Потрясти кистями, опустить руки с легким поклоном).

Носил император парчовый расшитый золотом халат (правая рука на левом плече, повернуться на лево. Левая рука на правом плече, повернуться направо. (золотую шапку (круговые вращения головой вправо, затем влево). Даже подошвы его туфель были отлиты из золота (руки на поясе. Ноги на ширине плеч. Правую ногу поставить на пятку, на носок. То же с левой ногой). Посуда, из которой ел император была золотая. Слуги на золотых подносах разносили сласти (прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Руки перед собой ладонями вверх. Прыжки вокруг себя).

До того дошла жадность императора, что он приказал вырвать у себя четыре здоровых зуба и вместо них вставить золотые (сесть по-турецки и отдохнуть после прыжков). Но и этого было мало императору. Он увидел, что на постройку дворца пошло много золота и несколько амбаров опустело (встать. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, не отрывая пяток от пола). Кликнул он клич по всей стране: "Кто умеет превращать в золото разные вещи, пусть явится во дворец". И вот явился старичок с длинной белой бородой. Взял императора за руки, стукнул по каждому его пальцу маленькой черной палочкой и пропал.

Вскочил император со своего трона (ноги вместе, руки на поясе. Присесть, руки вперед, встать) и побежал в сад проверять силу волшебства. Бежит и притрагивается своими руками то здесь, то там (присесть, руки в стороны, встать). И вот ... нежные ароматные цветы и свежая зелень листьев превратились в мертвое золото.

Император считал себя самым счастливым человеком на земле. Он подбежал к бассейну с рыбками (лечь на живот, руки вдоль туловища, ноги вместе. Прогнуться назад, руки вперед – в стороны. Ноги по очереди вверх-вниз). И только протянул он руку, как журчащая прозрачная вода превратилась в золото и рыбки тоже стали золотыми. Поймал император бабочку и стала она золотой брошкой (сесть по-турецки, ноги стопа к стопе. Пальцами рук обхватить стопы. Движения коленями вверх-вниз). А вот стрекозы успели улететь от императора и остались живыми (встать на колени, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять руки на уровень плеч и взмахивать вверх-вниз).

По саду гуляли жена и дочь императора. Он поспешил им навстречу, чтобы поделиться своей радостью (лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поочередно поднимать то правую, то левую ногу). Но как только он обнял дочь и дотронулся до жены, они превратились в холодные золотые статуи (ноги вместе, руки вверх в замок. Круговые вращения туловищем право, затем влево). Как ни любил император золото, но все-таки он предпочитал иметь живую жену и живую дочь вместо этих золотых статуй (ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо, наклон влево). Долго стоял опечаленный император в саду.

Наконец он захотел есть и вернулся во дворец (сидя на полу, развести прямые ноги, руки на поясе. Наклон к правой ноге, руками достать носок, выпрямиться. То же к левой ноге). Но стоило ему только поднести молоко к губам, как оно превращалось в золото. Протянул император руку за пирогом. Но пирог тотчас же стал золотым, твердым, как камень (лежа на животе, подпереть руками голову. Ноги поочередно сгибать и разгибать в колене). Отчаявшись утолить голод, император отправился спать. Но как только он лег на постель, перина и подушка превратились в золото и стали твердыми. Он накрылся одеялом, но и оно стало холодным. Как лед. Так был наказан за жадность император.

Вам понравилась сказка? Кокой был император? Жадность – это плохо или хорошо? А среди вас есть жадины?

«УТЕНОК КРЯК»

Программное содержание:

Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие чувства ритма, расслабление для восстановления дыхания, совершенствование дыхательных упражнений.

После ходьбы и разминки дети выполняют упражнение «Зёрнышко» для подготовки позвоночника к основной нагрузке.

И.п.: Сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед-вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище.

Раз! — медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! — руки через стороны опустить вниз.

После этого дети садятся в позу «Индеец», в которой находятся все время между выполнением упражнений. (Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить.) Далее начинается игра...

— Жил-был на большом дворе утенок. Звали этого утенка Кряк. Утенок Кряк 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.

Упражнение «**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 – высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.)

Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая — никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад, и я не увижу Голубого озера?» Вдруг видит — летит бабочка.

Упражнение «Бабочка» усиливает внутриполостное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов. (И.п. – 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. Дыхание произвольное, движения динамичные.)

– Эй, бабочка, постой! – закричал Кряк.

- Чего тебе, утенок? спросила бабочка.
- Милая бабочка, 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.

Упражнение «Змея» 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 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.

(И.п. – 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 на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй.) – Почему вы так шумите и не даете мне отдыхать после обеда? – грозно

- прошипела змея.

 Изрините нас пожалуйста госпожа змея. Я ину порогу к Голубому озе
- Извините нас, пожалуйста, госпожа змея. Я ищу дорогу к Голубому озеру, и вовсе не хотел вас тревожить, пролепетал испуганный утенок.
- 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.

Упражнение «**Велосипед**» оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения.

(И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.)

- 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.

Упражнение «**Птица**» растягивает мышцы спины и ног, воздействует на поясничные нервы. Предупреждает функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Улучшает гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста.

(И.п. – 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.) Очень скоро луг кончился, и перед утенком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. На берегу сидела большая рыжая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка.

Упражнение «**Кошка**» избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций.

(И.п. – стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.)

Кряк подошел к кошке поближе и увидел, что та следит за плавающими в воде рыбками и хочет какую-нибудь из них поймать.

- Ax ты, хитрюга! - крикнул утенок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к кошке.

Упражнение «Веточка» улучшает гибкость позвоночника, способствует увеличению роста. (И.п. — лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.) Когда кошка увидела рассерженного утенка с веточкой в клюве, она так испугалась, что со всех ног бросилась бежать, только ее и видели! Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями.

Упражнение «**Рыбка**» повышает внутриполостное давление, улучшает нервную проводимость, мозговую деятельность. (И.п. – лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

Кряк вдоволь наплавался в озере и после этого каждый день приходил к своим друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел.

Рассказывают, что она убежала далеко-далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряка.

«ПРОСТО ТАК»

Программное содержание:

Обучение культуре движений, раскованному владению своим телом. Укрепление мышц детей, повышение двигательной активности, выносливости. Развитие гибкости и активности. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Ход занятия

Сегодня я расскажу вам про одного мальчика.

Жил на свете один маленький мальчик, жил он в тропическом лесу, где много разных зверей. Однажды проснулся мальчик (сесть на корточки, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз) и отправился погулять. Идет сквозь высокую траву (ходьба высоко поднимая ноги, руки на поясе), по узенькой извилистой тропинке (ходьба на носках, руки в стороны), пробираясь сквозь густые заросли (приставным шагом, руками раздвигая ветви), рассматривал верхушки высоких деревьев (ходьба спиной вперед, руки сзади). Вышел мальчик к крутой горе и осторожно начал спускаться, но гора была крутая и он быстро побежал вниз. Спустился с горы, и увидел на полянке очень красивые цветы, так понравились они ему, нарвал букетик (наклоны), а навстречу идет медвежонок грустный-грустный (сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться нужное время, то же движение левой ногой). Посмотрел на него мальчик, жалко ему стало медвежонка. И отдал он ему свой букетик цветов, который на полянке насобирал.

Это мне? – удивился медвежонок. – A за что? Просто так – ответил мальчик и дальше пошел.

А медвежонку сразу стало весело, ведь так приятно, когда что-то дарят, а особенно цветы. Весело подпрыгивая медвежонок побежал дальше. И увидел вдруг под деревом злого носорога (лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая ее, стараться коленом коснуться лба. Носок остается оттянут. Задержаться. То же движение другой ногой). Не испугался его медвежонок, подошел и протянул букет. Ведь не только получать подарки приятно, но и дарить тоже. Удивился носорог:

За что ты мне цветы даришь?

- Просто так! — ответил медвежонок и, довольный, пошел дальше (ходьба на внешний стороне ступни). А носорог сразу перестал злиться. Да и как можно злиться, если тебе цветы подарили? Он весело огляделся и тут увидел удава, который поднял голову и о чем-то думал (лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках. Одновременно прогнуться, насколько возможно, и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки, медленно вернуться. Сделать то же самое, но в другую сторону). Носорогу очень захотелось кого-нибудь порадовать. И он протянул удаву цветы. Тот вначале начале удивился, а потом поблагодарил носорога, так как был очень вежливым удавом.

Ползет удав по лесу и букет в пасти держит. Вдруг видит: стоит страус, голову спрятал и ни с кем не разговаривает — настроение у него плохое (встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз. Не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться). Подарил ему удав цветы, а страус от счастья даже подпрыгнул (радостно подпрыгнуть), ведь ему еще никогда цветов не дарили. Потом он схватил букет в клюв и побежал, радостно размахивая им во все стороны (лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. руки в стороны, ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение, вернуться. То же проделать с другой ногой).

Долго бегал он по лесу, ничего вокруг не замечая от радости, да вдруг слышит: плачет кто-то. А это зайчишка от мамы убежал и потерялся. Сидит под кустиком, всхлипывает (встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать). Подарил ему страус цветы, и пошли они вместе зайкину маму разыскивать.

Шли, шли и увидели печального слона. Стоит слон, хобот колечком свернул, не смотрит ни на кого, только вздыхает (встать на колени, руки сзади (полочкой), медленно наклониться назад, как можно дальше. Задержаться). Но после того, как зайчик и страус подарили ему букет, он очень развеселился и начал водой из хобота своих новых друзей поливать, чтобы им жарко не было.

Всю эту историю мне рассказал аист, который увидел, как можно радовать всех! (встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Стоя на одной ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки на поясе. Стоять как можно дольше, проделать то же на другой ноге).

«СКАЗКА О ПЛОХОМ ДРУГЕ».

Цель: повторить упражнения игрового стретчинга для коррекции двигательных расстройств и повышения мышечного тонуса.

Задачи:

- закрепить комплекс упражнений для коррекции двигательных расстройств.
- способствовать укреплению мышечного тонуса у детей, применяя упражнения рыбка, слон, лисичка, веточка, змея, морская волна.

Сверхзадача: вовлекая детей в сюжетно-ролевую игру, способствовать психоэмоциональной регуляции организма, восстановлению нервной системы, улучшению настроения детей, что непременно скажется на повышение успеваемости детей.

Терапевтический эффект: растягиваются прямые мышцы брюшного пресса, преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, упражнения стимулируют действие подкожных нервов, освежают мелкие кровеносные сосуды. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, аденоидам, очищая их, что помогает при простуде, ангинах, бронхитах, астме.

Оборудование: аудиомагнитафон, ковер для выполнения упражнений стретчинга.

Тип занятия: обобщение пройденного материала.

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание	Кол-	Методические указание
Вводная часть 10 мин.	Разминочные упражнения на все части тела: 1. Упражнения для головы	8	И.о. – руки на поясе. 1. Наклоны вперед, назад, вправо, влево. 2. Повороты вправо, влево. 3. Круговое движение
	2. Упражнения для плечевого пояса.	8	1. Одновременные подъемы плечей (пожимание плечами). Попеременные – по 4 раза каждым плечом. 2. Круговое движение.

	3. Упражнение для туловища	8	Повороты и наклоны туловища в стороны.
	4. Упражнение для ног.	8	1. Махи прямыми ногами вперед и назад. 2. Пружинка вниз — полуприседы с пятками на полу, пружина вверх — подъем на носки
	5. Бег и прыжки.	8	1. Бег на месте. 2. Прыжки на двух ногах.
Основная часть. 25 мин.	Сюжетно-ролевая игра: «СКАЗКА О ПЛОХОМ ДРУГЕ». Однажды утором маленький лисенок отправился прогуляться (ходьба). Вышли на берег реки, а переплыть не может. В это время пришел освежиться и попить водички старый приятель лисенка — слоненок. Опустил хобот в воду, потом поднял его и стал поливать себя водой (слон). Подошел к нему лисенок и говорит: «Давай, друг, переберемся через реку. На том берегу много вкусных фруктов!» «Хорошо!» - согласился слоненок — «Садись ко мне на спину, поплывем!». Вскочил лисенок своему другу на спину, и тот быстро переплыл через реку. Выбрались они на берег, слоненок пошел	8	Ходьба — и.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе. Руки в упоре сзади или на поясе. 1. Притянуть стопу к себе. 2. Внешнюю часть стопы опустить на пол, пятки вместе, ноги прямые. 3. Круговым движением по полу сблизить носки друг другу, пятки остаются вместе. 4. Вернуться в исходное положение. Дыхание нормальное. Слон. — и.п. Стать прямые руки в замке за спиной. 1. Наклонится вперед, стараться прижать лоб к коленям, ноги не сгибаются. прямые руки поднимаются вверх. Задержать

фруктами лакомится, а положение. 2. лисенок стал рыбу ловить. Вернуться в и.п. 8 Увидит играющую в воде Рыбка – и.п.Лечь рыбу и хватает ее лапкой ничком, ноги мете, (рыбка). А когда наелся, руки согнуть в локтях, стало ему скучно. Сидит, ладони положить на хвостиком виляет, да песни пол на уровне плеч.1. распевает во весь голос Плавно, без рывков, (лисичка). Услышали это разгибая руки, поднять пение в ближайшем голову, грудь селении люди, схватили одновременно, сгибая палки и на берег пришли. 8 ноги в коленях, Как только лисенок увидел постараться людей, быстро в кусты дотронуться ступнями спрятался. А крестьяне ног до головы. заметили среди деревьев, Задержаться нужное ничего не подозревавшего время. слоненка, стали ветками на 2. Вернуться в и.п. него махать и гнать прочь 8 (веточка). Пришел Лисичка – и.п.Сесть на обиженный слоненок к пятки, руками за реке, поднял хобот, спиной за локти.1. похожий на змею (змея) и Сесть на пол справа от затрубил. Он был очень пяток.2. Вернутся в рассержен на лисенка и 8 и.п.3.4 Повторить все решил, что обязательно в другую сторону.3.5 накажет его за Дыхание нормальное. предательство и трусость. Веточка и.п.Лечь на Вскоре прибежал к реке спину, ноги вместе, лисенок и говорит: «Пора носочки натянуты. нам домой». Руки вдоль туловища ладонями вниз.1. Не «Забирайся на спину!» -8 сгибая ног, медленно как ни в чем не бывало поднять ноги в ответил слоненок. А когда вертикальное они отплыли от берега, положение. Таз не спросил лисенка: «Скажи, отрывать от пола. 2. а почему ты так громко Медленно вернуться в пел? Разве ты не знал, что исходное положение. прибегут люди и начнут Дыхание нормальное. меня бить?» «Просто у

меня такая привычка. Я

люблю петь после обеда» -

Змея и.п.Лечь ничком,

ноги мете, ладони

Заключительная	ответил лисенок. Когда слоненок доплыл до середины реки, то стал прыгать и кувыркаться в воде так резво, что лисенок кубарем скатился с его спины (орешек). Довольный слоненок доплыл до берега и присел отдохнуть, а заодно и посмотреть, как барахтается в воде его бывший друг. Наконец, сильная волна накатился на берег и выбросила лисенка (морская волна). «Ах, слоненок, зачем ты так сделал. Я же мог утонуть!» - захныкал лисенок. «Просто у меня такая привычка, Я люблю кувыркаться в воде после того, как меня побьют палками!» - ответил хитрый слоненок. Вот так слоненок раз и на всегда проучил своего неверного друга.	5-6	положить на пол на уровне плеч. 1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться на сколько можно, не очень сильно запрокидывая голову, Задержаться нужное время. 2. Медленно вернуться в и.п. Орешек и.п. Сесть на пол, ноги согнуты в коленях, пятки максимально подвинуты к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям. 1. Перекатится на спине 2.Вернуться в и.п. Дыхание нормальное Морская волна и.п.Сесть в позу прямого угла, руки в упоре сзади. 1. Поднять прямые ноги на 45 градусов и как бы описывать восьмерки. 2. Вернуться в исходное положение. Дыхание нормальное.
часть. 10 мин.	РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ. МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ ТОЧЕК	3-0	

КОНСУЛЬТАЦИЯ для воспитателей «Игровой стретчинг»

«До тех пор, пока позвоночник гибкий — человек молод, но как только исчезнет гибкость — человек стареет»

Стретчинг — это растяжка, специальная поза, предназначенная для

увеличения и сохранения длины мышц.

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

Все мы знаем, как трудно заставить и себя, и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так же хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений. В своей работе, я показываю, как превратить занятия физкультурой в увлекательную игру-сказку, где дети становятся персонажами. В эту игру можно играть взрослому с одним ребенком или с группой детей. Занятия по предложенной мною методике помогут ребенку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

Этими упражнениями можно начинать заниматься уже с ребенком от трехчетырех лет. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Начинаю рассказывать сказку, одновременно разыгрывая ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которое вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания, и длится 20 минут со старшими, а с малышами, столько, сколько он сам захочет.

После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым, развивая свои творческие способности.

С чего начинать занятия стретчингом? Начните с себя!

Наклоните голову, потяните правое ухо к плечу. Задержитесь в таком положении 3 секунды, а затем повторите упражнения в левую сторону.

Встаньте рядом со стулом, спина прямая; обхватите левую ступню пальцами левой руки, осторожно потяните. Задержитесь 3 секунды. Повторите упражнение с другой ногой.

Поднимите руки на уровень плеч, согните локти и поверните ладони вниз. Не поворачивая таза, поверните туловище и шею влево. Задержитесь в таком положении 30 секунд. Затем повернитесь в другую сторону. (Дозировка 3-4 раза). Не интенсивность, а систематичность упражнений — вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.