

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

«УЛИТКА». И. п. лежа на животе, руки в упоре перед грудью, выпрямить руки в локтях, прогнуться назад, опуститься.



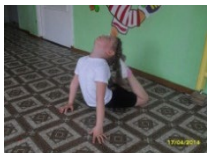
«ЗАМОЧЕК - КОЛЕЧКО».

И. п. лежа на животе, ноги согнуть в коленях, руками держаться за стопы, приподнять верхнюю часть туловища, ноги стараться выпрямлять, опуститься.



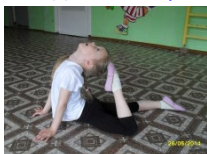
«ЛЯГУШКА» ».

И. п. лежа на животе, руки в упоре перед грудью, ноги согнуть в коленях и тянуться ими до головы, руки выпрямить в локтях.



«КУНЕЧИК»

И. п. лежа на животе, руки в упоре перед грудью, ноги согнуть в коленях и тянуться ими до головы, руки выпрямить в локтях, поочередно опускать одну ногу на пол, а другая у головы.



«КОШКА СЕРДИТСЯ - ЛАСКАЕТСЯ».

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), опустите голову, выгнув спину дугой вверх, как бы втягивая живот.

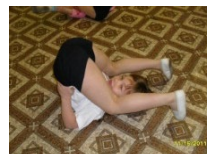


Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), одновременно поднимая голову и копчик, прогните спину.

«ВЕРБЛЮД» И.п. стоя на коленях, руками коснуться пяток, прогнуться назад



«ПЛУТ» И. п. лежа на спине, перенести прямые ноги назад, за голову и коснуться пола, спину контролировать руками.



«МОСТИК». И. п. лежа на спине, подняться с опорой на стопы и руки, животом вверх.



«ПОЗА ВОИНА»

И. п. сидя, ноги согнуты в коленях и находятся одна на другой, руки сцепить в замок за спиной.



«РЫБКА»

И. п. стоя на коленях, сесть на пол между пятками и лечь на спину.



«ПЕРЕКАТЫ»

И. п. сидя, руками обхватить колени, перекаты по спине вперед – назад.



«БЕРЕЗКА» И. п. лежа на спине, руки подставить под спину, поднять ноги вверх, встать на лопатки.



«КОШКА ДОСТАЕТ ЛАПКОЙ ГОЛОВУ»

И. п. стоя на четвереньках, прогнуться в спине и голову отвести назад, одной ногой тянуться к голове.



«ПОЛУШАГАТ» И.П. стоя на коленях, сидя на пятках. Вытянуть ногу назад, руки в стороны.



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад «Улыбка»

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ СТРЕЙЧИНГ В ДЕТСКОМ САДУ



Составитель: Сычикова Галина
Анатольевна
инструктор физкультуры, высшая
квалификационная категория

г. Качканар

**«До тех пор, пока позвоночник гибкий – человек молод,
но как только исчезнет гибкость – человек стареет»
Индийские йоги**

Полноценное физическое развитие дошкольника – это, прежде всего правильное и своевременное формирование двигательных умений и навыков, развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений воспитание положительных, нравственно-волевых черт личности.

Проблема сохранения и укрепления здоровья занимает особое место в системе дошкольного образования. В настоящее время в дошкольном образовании происходит существенная переориентация программного образовательного процесса на организацию индивидуально-подгруппового образовательно-оздоровительного маршрута ребенка с учетом его интересов и склонностей, а также с учетом потребностей родителей.

Все знают, что заставить ребенка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это очень необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения.

Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Уже среди воспитанников детских садов многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения опорно — двигательного аппарата.

Каждому ребенку независимо от его происхождения или условий жизни необходимо:

- быть здоровым;
- находиться в безопасной обстановке;
- получать удовольствие от жизни и добиваться поставленных целей.

Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников — одна из важнейших в жизни современного общества. Как добиться того, чтобы ребенок был здоров, что нужно делать для этого, какие меры принять?

В решении этого вопроса педагоги должны прийти к единому мнению: привлечение детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх и спортивных соревнованиях помогает развивать у них позитивное отношение к здоровой жизни.

Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемым в ДОУ, нацеливают педагогов на формирование широкой двигательной культуры дошкольников, использование на физкультурных занятиях и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений, воспитание у дошкольников интереса к двигательной деятельности.

Основные условия такого формирования следующие:

- воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий;
- развитие воображения в процессе освоения двигательных действий;
- создание условий для творчества и преобладания положительных эмоций на физкультурных занятиях;
- выполнение детьми движений с установкой на легкость - и красоту на занятиях;
- создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

«Наша гибкость означает наличие свободы движений – важную часть всех наших действий».

Стретчинг пришёл на смену традиционным прыжкам и рывкам по системе Линга – упражнениям, которые оказались в значительной степени малоэффективными, а в некоторых случаях и вредными для мышц, поскольку приводили к травмам. Этимологический корень stretch означает – поддерживать мышцу в состоянии растяжения, в течении от 10 до 30 секунд.

Стретчингом называется метод, с помощью которого можно легко и эффективно развить подвижность мышц тела, суставов, не опасаясь переломов.

Иными словами, это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, так же он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её.

Чем полезен стретчинг?

- напряжение – расслабление - растяжение, отсутствие травм;
- статическое растягивание, значительно улучшает нашу гибкость;
- улучшается подвижность суставов;
- растягивая мышцы, мы увеличиваем нашу гибкость и ловкость;
- снимает мышечное напряжение;
- во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма;
- способствует лучшей координации движений, повышает способность двигаться;
- улучшается пластичность;
- появляется артистизм
- улучшает самочувствие и поднимает настроение;
- укрепляются мышцы спины, тем самым появляется красивая осанка.

Стретчинг раскрепощает детей, делая их открытыми и жизнерадостными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий.

