

спокойное дыхание;
Регулярная растяжка. Должна происходить плавно и постепенно. Не принесет эффекта как занятия раз в неделю. Так и стремления дотянуться до чего бы ни было любым способом.

Упражнения игрового Стретчинга

«Кошечка» И.п.: стоя в упоре на ладони и колене. 1-прогнуться в пояснице, голову поднять вверх вперед (вдох); 2-округлить спину, голову опустить вниз (выдох).
«Волк» И.п.: стоя в упоре на ладони и колено. 1-поднять правую (левую) ногу, голова прямо; 2-и.п. (выдох)
«Лягушка» И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги перед собой. 1-согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками. И притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2-согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу;

3-удерживая стопы руками и подтягивая их туловищу, вытянуть позвоночник вверх; 4-и.п.
-Ласточка И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1-руки вытянуть в стороны (вдох); 2-наклониться вперед, поднять назад правую (левую) ногу; руки, туловища и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4-и.п.
«Качели» И.п.: широкая стойка, левая (правая стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1- на выходе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) стороной так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины. вытянуть правую руку вверх;
«Пирожок» И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой, руки положить назад на тыльную часть ладони. 1- потянуться вверх, вытянуть позвоночник вверх(вдох); 2- на выдохе наклониться вперед грудью лбом прижаться к коленям Руки лежат на полу за спиной.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №3 г. Курлово общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей.

Игровой стретчинг как способ повышения интереса к ОД по физической культуре



Инструктор по физической культуре:

Савенкова Н.Н.

2021 г.

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 применять?

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

Стретчинг– комплекс упражнений для растягивания мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными



И гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения.. Напряженные мышцы хуже снабжаются кислородом и дольше и дольше восстанавливаются, что может привести к негативным последствиям. Стретчинг обладает психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благотворно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

Основные правила стретчинга и рекомендации к его использованию в домашних условиях.

разогрев перед упражнениями.

Помогает улучшить циркуляцию крови и увеличит поступление кислорода к мышцам;

Медленное и плавное использование упражнений. В конце стретчинг– класса гибкость обычно гораздо больше, чем в его начале;

Расслабление мышц. Напряженную мышцу практически невозможно растянуть;

«Правило ровной спины»: спина при выполнении упражнений должна быть ровной.

Сгорбленность уменьшает гибкость, следите за осанкой;

Снижение травматичности. К примеру, при наклоне вперед с прямой спиной и прямыми ногами, выходить из упражнения стоит при слегка согнутых коленях во избежание травм спины.