

Комплекс упражнений для занятий игровым стретчингом с воспитанниками среднего дошкольного возраста.

Игровой стретчинг – 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. Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.

Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно 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.

Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

По убеждению А.Г. Назаровой, педагога – психолога методиста Института валеологического образования (Санкт – Петербург), «Игра – это творческая деятельность детей. И хотя в нашем сознании игра – это дело несерьезное, дети живут в игре, живут в мире образов. Реализовать этот мир игры в целях оздоровления и развития и является целью методики игрового стретчинга».

Через игровой подход к занятиям у ребёнка формируется самовыражение, самоконтроль, самореализация, самореабилитация, развиваются коммуникативные функции, создаются защитные силы организма. Дети, у которых занятия проходят в игровой форме - меньше устают им радостно и комфортно. И чем больше положительных эмоций получает ребёнок, тем более гармоничным и радостным предстаёт перед ним мир, тем более уютнее и увереннее ощущает он себя в жизни.

Игровой подход снимает эмоциональную напряжённость у ребёнка, убирает страхи, комплексы, тревогу, а соответственно разрушаются и мышечные блоки приводящие к болезням опорно - двигательного аппарата.

На занятиях нужно стараться не наказывать, не применять метода «кнут и пряник», а применять метод «пряник и отсутствие пряника». Например: в работе с гиперактивными детьми имеющими синдром дефицита внимания можно награждать ребёнка символическими жетонами, количество которых отражает его поведение, внимание и так далее. В дальнейшем жетоны меняются на конкретные ранее оговоренные поощрения - «пряники». Наказание заключается в уменьшении числа жетонов. Это тоже своеобразный игровой подход в воспитательных целях.

Стратегия «всё или ничего» закономерно приводит к разочарованию.

В силу того, что очень часто такие диагнозы как минимальная мозговая дисфункция и гиперактивность с синдромом дефицита внимания являются следствием родовых травм шейного отдела позвоночника, следует знать, как правильно общаться с такими детьми на занятиях. «Психологические особенности гиперактивных детей таковы, что порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но легко отвечают на малейшую похвалу».

Должно быть крайне позитивное отношение к таким детям. Стараться избегать слов нет и нельзя, то есть не запрещать действие ребёнка в категоричной форме. Говорить сдержанно спокойно мягко. Для подкрепления устных инструкций использовать зрительный стимул. Стараться, по возможности, что бы ребёнок посещал группы не более 5-6 человек, и место гиперактивного ребёнка на занятии в первом ряду, перед глазами педагога.

Методика стретчинга не имеет особых возрастных ограничений и занятия можно начинать уже с 4 лет. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Комплекс игрового стретчинга может состоять из нескольких упражнений, которые направлены 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.

Упражнения на статическую растяжку мышц.

Упражнение «Морской червяк» - упор стоя согнувшись.

Упражнение «Улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой.

Упражнение «Морской лев» - упор сидя между пятками, колени врозь.

Упражнение «Морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь.

Упражнение «Морской конек» - сидя на пятках, руки за голову.

Упражнение «Дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».

Упражнение «Медуза» - сидя ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы».

Упражнение «Уж» - сидя с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Упражнение «Верблюд»- стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

Основные упражнения «В мире животных»

Упражнение «Кошечка»

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Вернуться в и.п.

Упражнение «Лебедь»

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.
- 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

Вернуться в и.п.

Упражнение «Слоник»

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

- 1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

Вернуться в и.п.

Упражнение «Рыбка»

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

- 1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.
- 2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

Вернуться в и.п.

Упражнение «Змея»

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

Вернуться в и.п.

Упражнение «Цапля»

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

Вернуться в и.п.

Упражнение «Волк»

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.

2. Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

Вернуться в и.п.

Упражнение «Зайчик»

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

Вернуться в и.п.

Упражнение «Медведь»

И.п. 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.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2. Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

Упражнение «Божья коровка»

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад.

Вернуться в и.п.

Упражнение «Лягушка»

И.п., лежа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бедрa внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Вернуться в и.п.

Упражнение 20 «Летучая мышь»

И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Вернуться в и.п.

Упражнение «Носорог»

И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее в колене. Стараться коленом коснуться носа.

Вернуться в и.п.

Упражнения «Мир природы»

Упражнение «Дерево»

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять прямые руки над головой – вдох.
- 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

Упражнение «Звездочка»

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение «Дуб»

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение «Солнышко»

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

- 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.
- 2) И.п.

Упражнение «Волна»

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.
- 2) И.п.

Упражнение «Веточка»

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

- 1) На выдохе – поднять руки над головой.
- 2) И.п.

Упражнение «Гора»

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

- 1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.
- 2) Выдох – и.п.

Упражнение «Ель большая»

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) Развести носки врозь – вдох.
- 2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.
- 3) И.п.

Упражнение «Кольцо»

И.п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

Упражнение «Замок»

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а левую заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходное положение. Повторяют, поменяв руки.

Упражнение «Коробочка с карандашами»

И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь

прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

Упражнение «Волшебные палочки»

И.п: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.