

Консультация для родителей
«Развитие гибкости и игровой стретчинг
на физкультурных занятиях в детском саду»

Гибкость – это способность организма выполнять движения с максимальной амплитудой. Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость проявляется в результате собственных мышечных усилий, это то качество, которое определяет, например высоту подъёма ноги при махе, или способность встать в «мостик». Пассивная гибкость - это гибкость которая может быть проявлена при проявлении внешнего усилия, это некоторый резерв, который трудно реализовать самому, но от которого зависит будете ли вы хромать, если ноги неожиданно разъедутся на льду.

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, подвижности суставов, а также ряда внешних причин: от температуры внешней среды, от степени утомления организма, от времени суток (во второй половине дня занятия на развитие гибкости эффективней).

Общие принципы развития гибкости

Чтобы достичь хороших результатов в развитии гибкости у дошкольников необходимо соблюдать следующие принципы:

1. Суммирование результата

Растяжка - результат суммирования многих регулярных попыток. Применение данного принципа предостерегает от стремления получить результат мгновенно.

2. Принцип непрерывно-ступенчатого развития

Занятия по развитию гибкости должны быть обязательно регулярными, так как гибкость относится к числу быстро утрачиваемых, при отсутствии специального тренинга качеств.

3. Принцип повторного выполнения

Упражнения следует выполнять сериями, по несколько повторений.

4. Принцип разогрева

Упражнения, используемые для разогрева, должны задействовать большие мышечные группы и поднимать общий тонус организма.

5. Принцип психического участия

Ключ к подвижности - расслабление. Упражнения выполняются медленно и осторожно с удержанием растянутого положения. Настроиться на расслабление помогают образы и картинки, а также представление тепла.

Занятия на развитие гибкости в детском саду рекомендуется проводить в игровой форме – игровой стретчинг. Это комплекс статических растяжек.

Игровой стретчинг можно отнести к длительным творческим играм. В продолжительной игре можно частично менять, усложнять содержание.

Как и любое занятие гимнастикой, стретчинг основывается на чередовании напряжения и расслабления мышц, таким образом, чтобы нагрузка на всё тело ребёнка была равномерной. За одно занятие должно быть выполнено от 10 до 14 упражнений.

Этими упражнениями можно начинать заниматься уже с ребенком от трех-четырёх лет. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Начинают 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.

Игровые упражнения:



1. «КАЧАЛОЧКА»

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем, и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.



2. «ЦАПЛЯ»

«Когда цапля ночью спит

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать эту позу нужно».

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. Тоже, на левой ноге.

3. «КАТАНИЕ НА МОРСКОМ КОНЬКЕ»

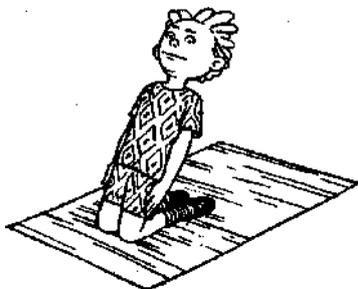


Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова морского конька и

всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки, а мы — всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза.

4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК»

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик.



Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть.



5. «ЛОВКИЙ ЧЕРТЕНОК»

В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.



6. **«РАСТЯЖКА НОГ»**

Сидя, согнуть правую ногу и взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.



7. **«АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ!»**

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.

Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

«Ах, ладошки, вы, ладошки!»

За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.



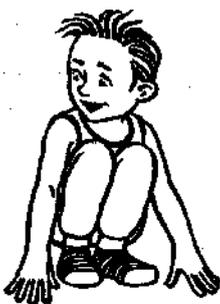
8. **«КАРУСЕЛЬ»**

Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!



9. **«ЛОДОЧКА»**

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Покачайтесь на волнах.



10. **«НАСОС»**

Как работает насос?

Это вовсе не вопрос.

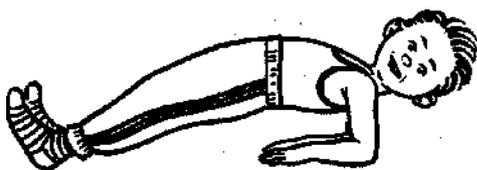
Все на корточки присели, будто птички прилетели.

А затем по счету «Раз», ноги выпрямили враз.

На счет «Два» — скорей обратно.

И так нужно многократно.

11. **«МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК»**



Шли ежата по лесу. Перед ними — ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спинку, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.



12. **«ПАРОВОЗИК»** Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.



13. **«КОЛОБОК»**

«Что за странный колобок в окошке появился:

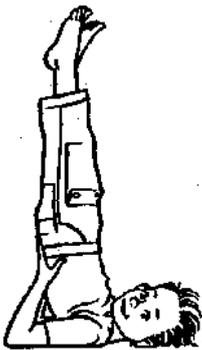
Постоял совсем чуток, взял и развалился!»

Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять — развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.



14. **«ДОСТАНЬ МЯЧ!»**

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. Старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза.



15. **«РАКЕТА»**

Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту! Три, два, один — пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

16. «ЭКСКАВАТОР»

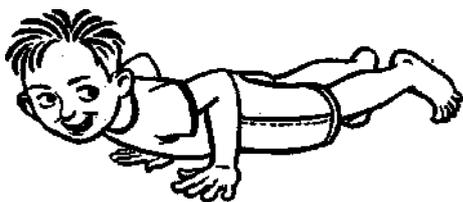


Давайте попробуем превратиться «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях. Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша» земля высыпается в кузов машины. Несколько раз.

17. «ГУСЕНИЦА»



Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!



18. «КРОКОДИЛ»

Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

Использованная литература:

1. Утробина, К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005. – 104 с.
2. Утробина, К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. – 128 с.
3. Утробина, К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. 2008 г.

Подготовила по материалам сети Интернет
инструктор по физвоспитанию
Малахова Анна Алексеевна
МБДОУДС N8
г. Сасово, Рязанской области