Методическая разработка

«Стретчинг – как средство формирования правильной осанки у детей »

**беседа с родителями**

Автор: Корзина А.В. тренер-преподаватель

МБУ ДО «ДЮСШ г.Пошехонье»

2019 г.

г.Пошехонье

Один их лучших способов сохранить гибкость, подвижность и научиться прислушиваться к сигналам, которые посылает нам наш организм, — это растяжка. Этот вид упражнений отнюдь не является прерогативой только индийских йогов, акробатов и профессиональных спортсменов. Этот вид физической активности является нашей естественной потребностью.

Для формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста мы включили в  программу детского сада методику «стретчинг».

О пользе растягивания или занятий стретчингом, известно уже очень давно. Эта система возникла в 50-е годы XX столетия, но лишь на 20 лет позже стала признаваться в спорте и получила свое обоснование в работах американских и шведских ученых. Название это происходит от английского слова «stretching» — растягивание.

Стретчинг - это специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости  и подвижности в суставах, тренировку мышечно-связочного аппарата. Стретчинг представляет собой способ решения задач физического воспитания.

Основные задачи стретчинга в дошкольном учреждении:

1.Оздоровительная

* Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности).
* Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости).
* Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой.

2. Образовательная

* Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков
* Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

3. Воспитательная

* Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).
* Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Комплексы упражнений в системе стретчинга направлены на растягивание практически всех мышц тела. Стретчинговые упражнения помогают расслаблять мышцы с помощью растяжки, не перенапрягая их. Стретчинг не оказывает стрессового воздействия на организм, не вызывает неприятных ощущений, успокаивает расслабляет тело, помогает ощущать работу мускулатуры.

Используя эту методику, дети  выполняют вытягивание мышц отдельных частей тела, затем в течение несколько секунд остаются в таком положении и возвращаются в исходное положение.

Хорошая гибкость  улучшает осанку, координацию движений и служит профилактикой травматизма. Регулярные растяжки помогают научиться глубокому расслаблению. Расслабленные, эластичные мышцы меньше подвержены травматизму, в них реже возникают боли. Растяжка не только способствует снятию мышечного напряжения и повышению гибкости суставов, она помогает лучше узнать возможности нашего организма.

При выполнении упражнений на растягивание необходимо:

* перед началом разогреться до легкой испарины (любая, аэробная нагрузка);
* все движения выполнять мягко, плавно, без рывков, медленно и равномерно;
* выполнять упражнения до появления ощущения легкой болезненности,   которое и служит сигналом к прекращению работы;
* удерживать мышцы в растянутом состоянии, в зависимости от сложности  упражнения от 5 до 60 секунд.

Методика стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата, на упражнениях по укреплению позвоночника, корригирующей гимнастики, на приемах мануальной терапии в сочетании с правильным дыханием и элементами релаксации.

Методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма, на овладение навыками совершенного управления своим телом, на развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

**Приложение**

**Анкета для родителей:**

1. Часто ли Ваш ребенок играет дома? В какие игры чаще всего?

2.Предлагаете  ли вы ребенку поиграть в конкретную игру, настаиваете ли вы, если он не высказывает особого желания?

3.Ваш ребёнок любит заниматься физкультурой?

4. Как часто Вы предлагаете ребенку новый для него игровой сюжет или он сам его предлагает?

5. В какие подвижные игры ваш ребёнок играет дома?

6. Сколько времени в день играет Ваш ребенок самостоятельно?

7. Знаете ли Вы что такое «игровой стретчинг»?

8. Как вы думаете нужны ли в детском саду упражнения на гибкость и пластичность?

**Комплексы упражнений корригирующей гимнастики.**

**(в помощь воспитателям и родителям)**

**УПРАЖНЕНИЯ ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА С КРУГОВОЙ ВЕРЕВКОЙ**

1.И.П. - встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде учителя руки с веревкой поднять вверх правую (левую) ногу от­ставить на носок назад-вдох, вернуться в и.п.- выдох.

2.И.П. - то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу(по два раза в каждую сторону). Следить за пра- вильным положением спины.

З.И.П. - то же, руки вверху с веревкой. На счет 1-2 наклониться вперед, положить веревку на пол - выдох, 'вернуться в и.п.

4.И.П. - то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде учителя перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой, встать руки с веревкой сзади. Также по команде перешагнуть правой и левой назад. Дыхание произвольное.

5.И.П. - встать лицом в круг, руки внизу. По команде учителя присесть - колени в сторону, руки с веревкой вперед - вверх (вдох), вернуться в и.п. (выдох).

6.И.П.- то же, руки с веревкой вверху. На счет 1 - левую (правую; ногу вперед. На счет 2-3 - наклон вперед, левую(правую) ногу назад, прогнуться "Ласточка", 4-5 - держать,6 - и.п. Дыхание произвольное.

7.И.П.- то же. Веревка на полу. Встать на веревку, руки на пояс -Восемь прыжков на обеих ногах - вправо, 8 - влево.

Учитель должен отмечать детей, сделавших эти упражнения четко, красиво, с большим вниманием.

**УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**

1.        И.П. - ноги вместе, палка внизу.

На счет 1 - левую(правую) ногу назад на носок, палку вверх-вдох. На счет 2- и.п. - выдох.

2.        И.П. - палку на шею.

На счет 1-2 - палку назад,3-4 - и.п. Дыхание произвольное.

3.   И.П. - хватом за конец двумя руками палку вверх.  
На счет 1 - медленный наклон назад.

На счет 2 - и.п. (выдох).

4.И.П. – стойка – ноги врозь, палку вниз.

   На счет 1 - наклон влево,левый конец к правому плечу,палку

вверх - вдох.

На счет 2- и.п. (выдох).

5.         И.П. - стойка ноги врозь, палку назад - вниз.

На счет 1 - наклон вперед, палку отвести как можно больше назад-

выдох.

На счет 2 - И.П. (вдох).

6.         И.П. - ноги вместе, палка внизу.

На счет 1 – выпад правой ногой в сторону – палка – вверх.

На счет 2 - наклон вперед, палку на лопатки.

На счет 3 - выпад левой ногой в сторону, палка вверх.

На счет 4 - и.п. Дыхание произвольное.

7.   Подскоки с одновременным движением рук вверх с палкой.  
Повторить 8-10 раз.

В заключении подготовительного этапа проводится разминочный бег с правильным положением спины, бег с захлестыванием голеней и ходьба с правильной осанкой.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

1.  И.П.- лежа на спине прижать поясницу, слегка втянуть в себя живот (дыхание не задерживать), приподнять обе ноги на угол около 30 градусов, удерживать их на весу 5-7 секунд, вернуться в и.п. Дыхание произвольное, не натуживаться.

2.  И.П. - то же. Принять поясницу, приподнять обе ноги над полом, скрещивать выпрямленные ноги в горизонтальной плоскости "ножни­цы". Одно упражнение - восемь движений ногами. Вернуться в и.п.

3.  И.П. - то же. Прижать поясницу, приподнять обе ноги и делать круговые движения выпрямленными ногами "внутрь".Одно упражнение - 8 движений ногами. Вернуться в и.п.

4.  И.П. - то же. То же упражнение, но круговые движения ногами "наружу". Одно упражнение - 8 движений ногами. Вернуться в и.п.

5.И.П. - то же. Прижать поясницу, приподнять обе ноги над полом, делать                      движение, имитирующее езду на велосипеде. Одно упражнение

- 8 движений ногами. Вернуться в и.п.

6.  И.П. - то же. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохра­няя правильное положение спины.

7.  И.П. - то же. Руки на пояс. Приподнять туловище (присесть),за­держав туловище в положении 30 градусов от горизонтали на 5 секунд.

8.  И.П. - лечь на живот. Приподнять поочередно правую и левую ноги, удерживая на весу по 5 секунд.

9.  И.П. - лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги "рыбка". Удержать 5 секунд.

 10. И.П. - лечь на живот. Имитировать руками плавание стилем "брасс".

11. И.П. - то же. Руки взять в замок. Подтянуться руками внизу и за голову, втянуть живот, приподнять туловище над полом, удержав 5 секунд.

12. И.П. - лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой, удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же лежа на левом боку.

13. И.П. - лечь на правый бок. Приподнять обе прямые ноги, удерживая их на весу на 3-4 счета, медленно опустить их в и.п. То же на левом боку.

14. И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, сделать вдох и медленно поднять таз (полумостик), на выдохе опуститься в и.п.

15. И.П. - упор стоя на коленях и руках. Поочередное поднимание прямых ног.

16. И.П. - стоя. "Замочек" - завести руку за голову, вторую за ло­патки. Применять несколько раз, меняя положение рук.

Методические рекомендации к выполнению основного комплекса упражнений. Желательно весь комплекс упражнений сопровождать под магнитофонную запись, с медленной, спокойной музыкой.

**ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ.**

1.  Бросить мяч вверх,    хлопнуть в ладони за спиной и поймать мяч.

2.  Бросить мяч вверх,    повернуться кругом и поймать мяч.

3.  Бросить мяч вверх,    сесть, скрестив ноги и поймать мяч.

4.  Из приседа бросить мяч вверх, прыжок вверх и поймать мяч.

5.  Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед и бросить мя левой рукой о землю (пол), так, чтобы он пролетел над правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не отпуская ноги Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросить мяч правой рукой.

ПРИМЕЧАНИЕ: каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу и последовательно одно за другим. На каждое упражне­ние допускается по две попытки.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ с мешочками**

1.  Упражнения с мешочками на голове:  
И.П. - о.с. На счет 1-3 - подняться на носочки, руки вверх.

4 - И.П.

Необходимо удержать ровное положение туловища.

2И.П-стоя,ноги вместе, руки на пояс.  
1 - сесть на носочки.2 - И.П. и т.д.

Стараться сохранить прямое положение спины.

3.   И.П. - то же. На счет 1-3 - сидеть на носочках,  
руки вперед. 4 - И.П.

Стараться удержать равновесие и сохранить прямое положение спины.

4.И.П. - сидя на носочках, руки к плечам. На счет 1-4 круговые движения руками вперед. На счет 1-4 кру­говые движения руками назад. Стараться удержать равновесие и сохранить прямое положение спины. КОНСПЕКТ N2 учебно-тренировочного занятия по лечебной физической культуре

5. Упражнения с мешочками на голове: И.П. - стоя, ноги врозь пошире, руки в "замок" за голову. 1 - наклон туловища вперед.2 - И.П. и т.д. (5-6 раз) Стараться не уронить мешочек с головы.

6. И.П. - сидя, руки в упор сзади, ноги вместе, мешочек на голове. 1 - опустить на локти туловище. 2 - И.П. и т.д. (5-6 раз) Следить за правильным положением спины в И.П.

7.И.П. - то же, но ноги согнуты. 1 - упор на локти с одновремен­ным выпрямлением ног, не касаясь пола.2 - И.П. и т.д. (5-5 раз) Ноги выпрямлять не высоко.

8.И.П. - то же, но с удержанием прямых ног не касаясь пола. (3-4 раза) Следить, чтобы в процессе выполнения упражнения сохраня­лось прямое положение ног, носочки тянуть.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

1. «Подуй на одуванчик,

Как дует этот мальчик

Подуй, подуй сильнее

И станешь здоровее»

И.п. – о.с. Глубокий вдох, длительный выдох.

   2. «Обхвачу себя руками,

      Очень крепко, очень сильно,

      И потопаю ногами,

      Согревайся, Чипполино»

      И.п.- руки в стороны, ладони вперед – вдох,

       Обхватить себя руками за плечи – выдох, при   выдохе сказать «Ух»     3.Упражнение «Трубач»

       И.п. – о.с. Глубокий вдох, на выдохе произнести:

«Ту-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу!»

5.  Упражнение «Жук»

И.п. – сед, скрестив руки на груди, опусти голову. На 1 – руки в сторону, расправив плечи, голову держать прямо – вдох, произнося «жжж» - выдох.

«ЖЖ-у, - сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжу».

6.  И.п. – о.с. Голова прямо – вдох, поворот головы – выдох.

«Подуем на плечо, подуем на другое.

Нас солнце горячо пекло дневной порою.

Подуем на живот, как трубка станет рот.

Ну, а теперь на облака и остановимся пока.

Потом повторим все опять: раз, два, три, четыре, пять.»