

Консультация для родителей

«Что такое игровой стретчинг для детей?»

Индийские йоги говорят: «До тех пор, пока позвоночник гибкий-человек молод, но как только исчезнет гибкость-человек стареет».

Стретчинг-это комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность. Напряженные же мышцы хуже снабжаются кислородом. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: он улучшает настроение, повышает самооценку, создает ощущение спокойствия. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактики хрупкости костей. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

Игровой стретчинг-это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые в игровой форме. Занятия стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой игры или тематической, в которую входят 8-9 упражнений на различные группы мышц. Упражнения носят имитационный характер(изображают животных, птиц и т.д.) и связаны одним сюжетом или игровой ситуацией. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность и память, творческое мышление, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве. Через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Упражнения стретчинга развивают физические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость. Этими упражнениями можно заниматься с детьми с 3-4 лет. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). При выполнении этих упражнений лучше использовать музыкальные произведения из классической и народной музыки, так как благодаря

ее большой силе эмоционального воздействия она формирует единый эмоциональный порыв, чувство сплоченности, пробуждает активное желание выразить музыку в движении. Музыка способствует настройке организма ребенка на определенный темп работы, повышает работоспособность, отдалает наступление утомления, снимает нервное напряжение. Физические упражнения, выполняемые под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают большой оздоровительный эффект.

При выполнении упражнений следует придерживаться основных правил стретчинга:

- разогрев перед упражнениями. Поможет улучшить циркуляцию крови и увеличит поступление кислорода к мышцам;

- медленное и плавное исполнение 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.

- спокойное дыхание

- регулярная растяжка. Должна происходить плавно и постепенно. Не принесут эффекта занятия раз в неделю.

- растяжка должна выполняться симметрично, для обеих сторон тела.

Упражнения на растяжку полезно выполнять вместе с детьми в домашних условиях, так как только в эластичных мышцах осуществляется полноценное кровообращение, движения не скованы, мышцы быстрее восстанавливаются после физических нагрузок и менее подвержены болезненным растяжениям. Выполнение упражнений на растяжку улучшит осанку, мышцы уплотнятся и станут сильнее.

Не интенсивность, а систематичность упражнений-вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

Консультацию подготовила инструктор по физ.воспитанию-Кандаурова Т.В.