

Консультация для родителей

«Что такое игровой стретчинг?»



Многие родители задаются вопросом, как оторвать детей от телевизора и гаджетов и привлечь их к занятиям спортом. Ведь для растущего организма особенно важно укреплять мускулатуру, развивать гибкость и выносливость. От этого зависит правильное здоровое развитие

ребенка и даже его осанка. Сегодня мы познакомимся с относительно новым направлением в детских спортивных занятиях — игровым стретчингом.

Что такое игровой стретчинг?

Чтобы понять, что такое игровой стретчинг, необходимо представить игры различной тематики по определенному сюжету, как правило, проходящие для малышей в детском саду. Цель этих игр — физическое развитие малышей с использованием игровых возможностей, причем все занятие состоит из взаимосвязанных заданий и упражнений, что делает игру еще более интересной. Стретчинг основан на статичных упражнениях, предназначенных для растяжки всех мышц и суставов организма, что положительно влияет на внутренние органы, гибкость и осанку. А кроме того, придает ребенку уверенность в собственных силах, снимает комплексы по поводу своих умений и возможностей, и снижает тревожность. Выполнение упражнений в медленном темпе делает эти занятия еще и безопасными. В отличие от классических спортивных занятий, требующих напряжения всех сил, игровой стретчинг построен на принципах умеренной интенсивности и систематичности.

Значение игрового стретчинга. Планирование и проведение занятий игрового стретчинга в детском саду в результате оказывает следующее влияние на детей:

- улучшается подвижность всех суставов тела;
- развивается гибкость и большая эластичность мышц;
- улучшается общая активность и подвижность;
- формируется правильная осанка;
- формируется старательность и выносливость.

Занятия носят характер имитации, и лучший возраст для их начала — около четырех лет. Примерно к пятилетнему возрасту у детей проявляется яркое образное мышление, что делает выполнение упражнений еще более эмоциональным, выразительным и заинтересованным. Ребенок в этом возрасте обладает хорошей способностью слушать взрослого и выполнять каждое следующее действие. Чтобы занятия были эффективными и

нескучными, для детей старшего дошкольного возраста они должны длиться не дольше 35 минут, количество повторений каждого упражнения для трехлетки — 4-5 раз, в пять лет — до семи, в семь лет — до десяти раз.

Правила стретчинга. Сложно определить, что такое детский стретчинг — методика это или технология. Скорее всего, и то, и другое. В любом случае существуют главные правила, которым нужно следовать на протяжении занятия:

- непременно предварительно разогреть все группы мышц;
- все упражнения нужно делать медленно и плавно;
- обязательно исправлять осанку детей, прямая спина — это не столько внешний вид, сколько здоровье позвоночника и внутренних органов;
- заниматься нужно систематически и выполнять упражнения симметрично для обеих сторон тела;
- у малыша должно быть ровное и спокойное дыхание, если оно учащается или сбивается, то обязательно нужен отдых.



Помимо отдельных занятий, некоторые элементы растяжек можно повторять во время утренней гимнастики. В целом, **игровой стретчинг** — это когда знакомые, любимые и близкие малышам герои сказок помогают легко и ненавязчиво получать действенные физические нагрузки.

Основные принципы выполнения упражнений. Необходимо знать главные принципы упражнений игрового стретчинга в детском саду:

наглядность. Подготовленный рассказ должен быть максимально образным, все упражнения показываются либо взрослым, либо предварительно подготовленным ребенком;

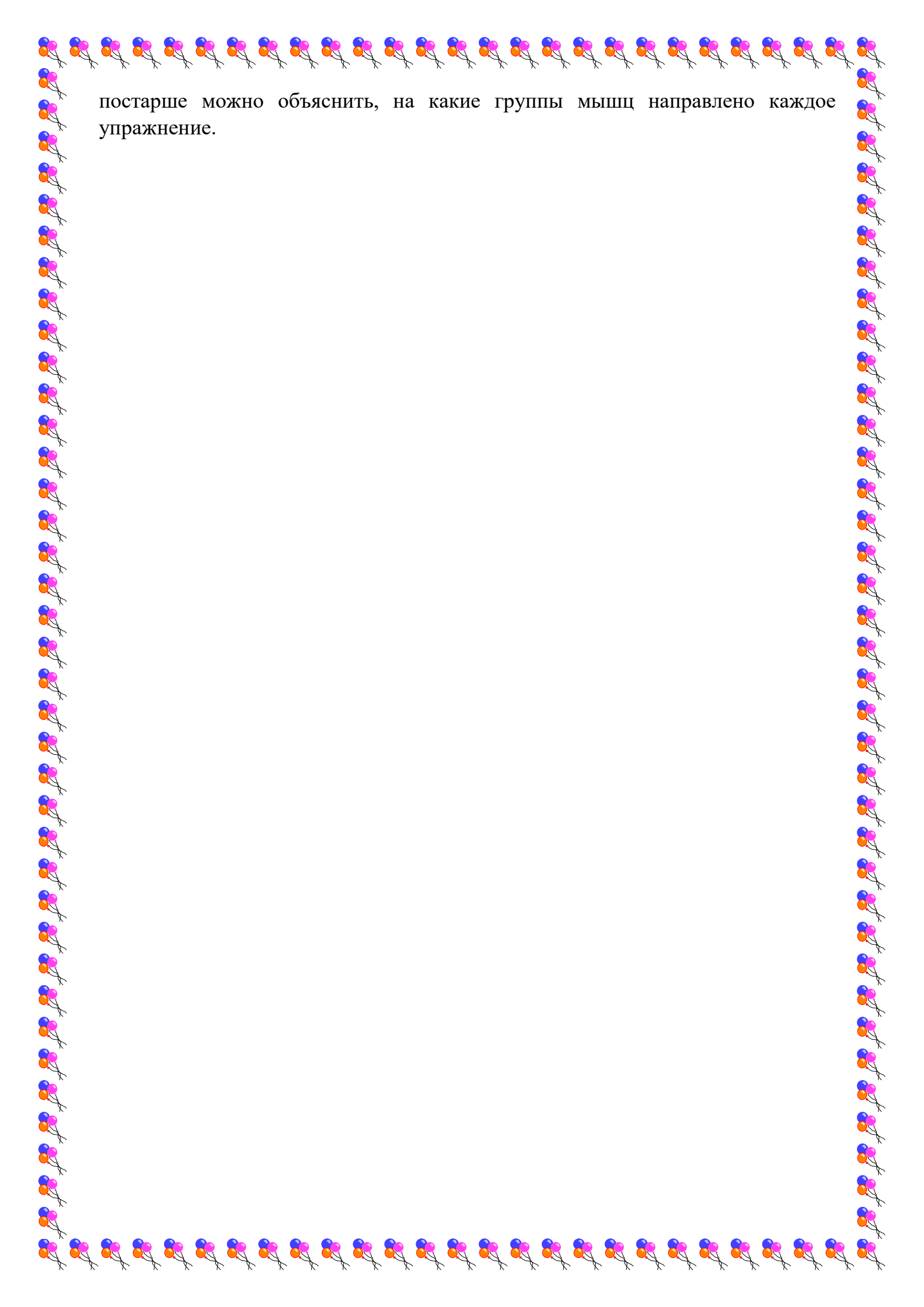
доступность. Следует выбирать достаточно простые и понятные упражнения, обучение новым проходит по принципу от простого — к более сложному, от уже знакомого — к незнакомому;

систематичность. Занятия должны проводиться регулярно, с постепенным возрастанием числа повторений и уровня сложности;

закрепление навыков. Необходимо научить малыша выполнять упражнения и после занятий, дома, самостоятельно. Для этого они повторяются многократно, с постепенным увеличением числа повторений;

индивидуально-дифференциальный подход. Обязательно следует учитывать персональные особенности детей — здоровье, возраст и характер. Лучше, если занятия проводит преподаватель, хорошо знакомый с этими малышами, и знающий их возможности.

сознательность. Перед началом занятий необходимо объяснять детям, какую пользу приносят упражнения, и как помогут им стать гибче и сильнее. Детям



постарше можно объяснить, на какие группы мышц направлено каждое упражнение.