МБДОУ «Детский сад №11»

Мастер класс для родителей

«Использование игрового стретчинга как здоровьесберегающей технологии»

г. Новомосковск 2022

Методика игрового стретчинга - основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата, на упражнениях по укреплению позвоночника, на упражнениях ЛФК, в сочетании с правильным дыханием и элементами релаксации.

Методика не имеет возрастных ограничений, можно начинать с 3-х лет

Занятия по методике игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 10 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают различных животных, предметы быта и растения.

Основные принципы организации занятий.

Наглядность

Доступность

Систематичность

Постепенность

Закрепление навыков

Индивидуальный подход

Чередование нагрузки

ПОЗНАКОМИМСЯ С УПРАЖНЕНИЯМИ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Поза «Собака мордой вниз»

Опускаемся на четвереньки, упираемся в пол пальцами ног.

Поднимаем таз, бедра и спину, упираясь в пол ладонями.

Голова вниз, мышцы шеи расслаблены

Поза «Лягушка»

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Присесть, не отрывая стопы от пола, руки перед собой на полу. Дышать медленно.

Поза «Бабочка»

Сесть на пол, спина прямая, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе. Обхватить стопы руками и придвинуть к себе. Коленями делать пружинистые движения, имитируя полет бабочки.

Поза «Кобра»

Лечь на пол, упираясь ладонями в пол, медленно поднять грудь на выдохе. Локти должны быть под грудью. А ноги выпрямлены сзади.

Поза «Кренделек»

Сесть ровно, ноги скрещены. Одну руку положить на противоположное колено, другую поставить за спиной на пол. Повернуть корпус и голову назад на выдохе, а со вдохом вернуться в исходное положение. То же самое повторить в другую сторону.

Поза «Фламинго»

Встать прямо, ноги вместе. Раскрываем руки в стороны, как крылья, сгибаем правую ногу в колене и прижимаем к туловищу руками. Задержаться в позе на 5-8 сек. Вернуться в исходное положение. Повторить все зеркально.

Поза «Воина»

Встать прямо, широко расставить стопы, перпендикулярно друг друга. Руки вытянуть в стороны. На выдохе согнуть правую ногу в колене, направить взгляд за правой рукой. Тянуть таз вниз, добиваясь угла 90 градусов в колене правой ноги. Остаться в позе на 5 секунд. Вернуться в исходное положение. Повторить все зеркально.

Инструктор по физической культуре

Климанова Р.В