Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей города Иркутска

«Дом детского творчества №3»

**Методические рекомендации**

**«Игровой стретчинг»**

Автор-составитель:

Полиновская Людмила Леонидовна

Педагог дополнительного образования

Иркутск, 2017 г.

Название **«стретчинг»** происходит от английского слова **«stretching» – растягивание**.

Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, аэробике и как средство специальной подготовки во многих видах спорта.

Игровой стретчинг – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме

**Что такое гибкость?**

Гибкостью называется способность суставов совершать движения максимально возможной для них амплитуды. Это качество в первую очередь зависит от эластичности примыкающих к суставам мышц и их фасций (оболочек). Если мышцы и окружающие их ткани обладают высокой степенью эластичности, соответствующие им суставы способны совершать движения максимальной амплитуды. Если мышцы закрепощены, амплитуда движения суставов сокращается.

 Хотя мышцы обычно достаточно длинны, чтобы совершать движения максимальной амплитуды, эластичность их ограничена условным миотатическим рефлексом.

У всех детей эластичные мышцы и подвижные суставы. К сожалению, с возрастом эластичность уменьшается, суставы становятся менее подвижными. Восстановить утраченную гибкость помогут занятия по стретчингу – специально разработанной научной методике работы над мышцами, локтевыми и коленными суставами, связками тела, которая действует в качестве прикладной, а также самостоятельной дисциплины для поддержания отличной физической формы. Стретчинг - занятия направлены на поддержание и развитие эластичности мышц.

**Стретчинг:**

* Помогает держать мышцы в тонусе. Становится легче удерживать равновесие, следить за осанкой, дольше сохранять работоспособность. Как объясняют медики, к концу тренировки мышцы от усталости становятся инертными и вялыми. Растяжка же их натягивает, заставляет пружинить и сопротивляться, а значит, работать, несмотря на утолщение.
* Усиливает циркуляцию крови в области суставов и тем самым поддерживают их стойкость.
* После растяжки мышцы становятся более сильными.
* Великолепное средство от стресса.

Зачастую такие упражнения практикуют профессиональные спортсмены и танцоры. Но, если вы стремитесь выпрямить осанку, наладить работу суставов или просто снять напряжение, такие занятия будут очень полезными, знайте: стретчинг – это путь к совершенству гибкости тела. С каждым уроком вы будете чувствовать замечательные перемены, откроете новые возможности своего тела, научитесь снимать дискомфорт в мышцах и понижать нагрузки на позвоночник.

Существует три типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание или удлинение мышц: статические, динамические, баллистические.

**Статические** – это очень медленные движения, при помощи которых принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение тридцати секунд – одной минуты. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы, периодически или постоянно. Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили название стретчинг. И именно статическое растягивание является наиболее эффективным видом

данной методики. Но для общего развития, чтобы получше разобраться в этом вопросе, следует дать определение и двум другим видам растягивания.

**Динамический стретчинг –** это медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

**Баллистический стретчинг** – это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным. Оно длится столько, сколько длится мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний.

Все мы знаем, как трудно заставить и себя, и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так же хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений. Но для тог чтобы привлечь детей заниматься физическими нагрузками занятие можно превратить увлекательную игру-сказку, где дети становятся персонажами. В эту игру можно играть взрослому с одним ребенком или с группой детей. Такие занятия помогут ребенку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

Этими упражнениями можно начинать заниматься уже с ребенком от трех-четырех лет. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которое вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания.

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.

Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц.

**Примерные упражнения игрового стретчинга**

Комплекс упражнений **игрового стретчинга** для детей может включать:

— упражнения для мышц живота путем прогиба назад;

— упражнения для мышц спины путем наклона вперед;

— упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов;

— упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса,

— упражнения для укрепления мышц ног;

— упражнения для развития стоп;

— упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие.

**Упражнение «Зернышко»**

И. п. — Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище.

1. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

2. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.

**Упражнение «Собачка»**

И. п. Сесть на пятки. Руки в упоре сзади, параллельно бокам. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону,

1. Выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в И. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное количество раз.

**Упражнение «Колечко»**

И. п. Встать на колени, руки сзади («полочкой»).

1. Медленно наклониться назад, пока голова не коснется ног. Задержаться нужное время.

2. Медленно вернуться в и. п. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

**Упражнение «Рыбка»**

И. п. Лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

1. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в И. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

**Упражнение «Кошечка»**

И. п. Встать на колени, прямые руки поставить на пол на уровне плеч (четвереньки).

1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»).

2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»).

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

**Упражнение «Птица»**

Й. п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»).

1. Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз.

2. Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка.

3. Вернуться в И. п.

4. То же повторить в левую сторону.

5. Вернуться в И; п.

**Упражнение «Веточка»**

И. л. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.

1. Не сгибая ног в-коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.

2. Медленно вернуться в И. п. Дыхание нормальное. Повторять нужное число раз.

**Упражнение «Морская звезда»**

И. п. Встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз.

1. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в И. п.

3. Повторить эсе в левую сторону. Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1-й, 3-й.

**Упражнение «Маятник»**

И. п. Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны; ладонями вниз.

1. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение.

2. Наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов.

3. Вернуться в вертикальное положение.

4. Вернуться в И. п.

5. То же проделать с другой ногой. Дыхание: вдох в 1-й и 3-й фазах, выдох во 2-й.

**Упражнение «Хлопушка»**

И. п. Сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги коленях, прикасаясь пятками к ягодицам.

1. Поднять вверх правую прямую ногу, вытягивая носок. Правой рукой взять носок правой ноги. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в И. п.

**Упражнение «Деревце».**

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

**Упражнение «Дуб».**

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.

2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

**Упражнение «Солнышко».**

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

2) И.п.

**Упражнение «Волна».**

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

2) И.п.

**Упражнение «Лебедь».**

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.

2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

3) И.п.

**Упражнение «Слоник».**

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2) И.п.

**Упражнение «Змея».**

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

**Упражнение «Гора».**

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2) Выдох – и.п.

**Упражнение «Ель большая».**

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.

3) И.п.

**Упражнение «Цапля».**

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И.п.

**Упражнение  «Волк»**

**И.п.:** сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

**1**. Поднять руки вверх, потянуться.

**2.** Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

**3**. И.п.

**Упражнение «Зайчик»**

**И.п**.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

**1.** Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

**2**. Вернуться в и.п.

**Упражнение «Медведь»**

И.п.сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

**1**. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

**2**. Вернуться в и.п. 3–4. Проделать то же движение левой ногой.

**Упражнение «Божья коровка».**

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

**Упражнение «Лягушка»**

И.п., лѐжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бѐдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

 **Упражнение «Летучая мышь».**

И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

**Упражнение «Носорог».**

 И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая еѐ в колене. Стараться коленом коснуться носа.

**Используемая литература**

1. Эстефания Марттинес Нуссио. Растяжка для всех стретчинг. Москва – Санкт- Петербург «Диля»,2007
2. Чжиюн Фан: Стретчинг для здоровья суставов.–Издательство: Феникс, 2004 – 224 с.