Картотека упражнений игрового стретчинга



Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса в ДОУ. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей.

Поэтому ДОУ призваны создать необходимые условия для организации физкультурно-оздоровительной работы.

В ФГОС ДО каждая образовательная область направлена на развитие какой- либо детской деятельности. И изменения, происходящие в дошкольном образовании с введением ФГОС, равно так же как изменения в образовательной области «Физическое развитие», предполагают изменение подходов к организации воспитательно - образовательного процесса: в данном случае не через систему занятий, а через другие формы образовательной работы с детьми дошкольного возраста. В тексте ФГОС не употребляется слово «занятие». Конечно, занятие в детском саду не отменяется, но в него следует вкладывать иной смысл: занятие как занимательное дело. И таким «занимательным делом» для ребёнка дошкольного возраста может стать игровой стретчинг. Ведь игра- это ведущая деятельность ребёнка, посредством которой он органично развивается, познаёт важный пласт человеческой культуры- взаимоотношения между взрослыми людьми - в семье, их профессиональной деятельности и т. д. Все мы знаем, как трудно заставить себя и ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И также хорошо знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений, а с помощью игрового стретчинга занятия физкультурой можно превратить в увлекательную игру-сказку, где дети становятся персонажами.

«Деревце»

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

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.





«Звездочка»

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

1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.

2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.





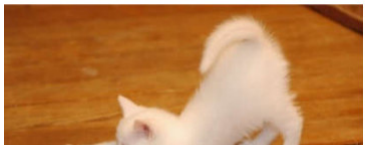
рис. 21

«Кошечка»

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.

2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.





«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.





«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.





«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.





«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.





«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.





«Рыбка»

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И.п.





«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.





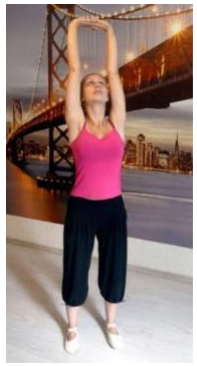
«Веточка»

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.





«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.





«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.



«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.





«Волк»

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и поместить 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.





«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.





«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.







«Божья коровка»

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

«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.

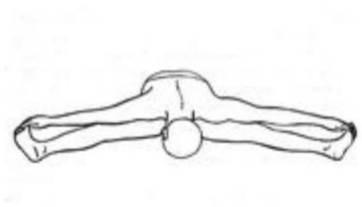




«Летучая мышь»

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.





«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.





«Морской червяк»

- упор, стоя согнувшись;

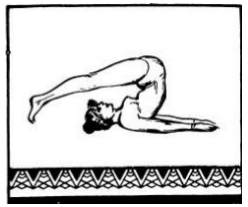




«Улитка»

- упор, лежа на спине, касание ногами за головой;





«Морской лев»

- упор сидя между пятками, колени врозь;





«Морская звезда»

- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;





«Морской конек»

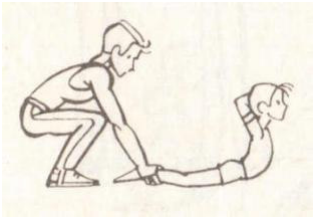
- сед на пятках, руки за голову;



«Дельфин»

- лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;





«Медуза»

- сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы ;





«Уж»

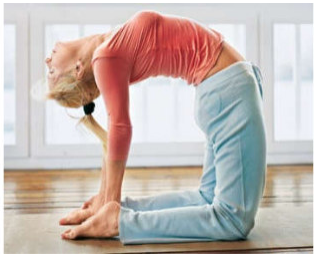
- сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.



«Верблюд»

- стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.





«Кольцо»

И.п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.



