

Рекомендации к занятиям по стретчингу

"Совершенствование двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста через систему игрового стретчинга."

Каждому ребёнку необходимо быть здоровым, находиться в безопасной обстановке, получать удовольствие от жизни и добиваться поставленных целей. Как только дети начинают посещать детский сад- жизнь для них изменяется. Проблема здоровья подрастающего поколения дошкольников- одна из важнейших в жизни современного общества. Как добиться того, чтобы ребёнок был здоров? Что нужно делать для этого, какие меры принять? Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемым в ДОУ, нацеливают педагогов на формирование широкой двигательной культуры дошкольников, использование на физкультурных занятиях разнообразных физических упражнений, воспитание у дошкольников интереса к двигательной деятельности.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики- ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, дыхательная гимнастика, йога и др. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий. Одна из таких- методика игрового стретчинга.

Стретчинг -это комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создаёт ощущение комфорта и спокойствия в целом. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине. Методика игрового стретчинга представляет собой специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Занятия по методике стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой игры, в которую входят 8-9 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают различных животных и выполняют упражнения в сопровождении определённых отрывков музыкальных сопровождений из классической и народной музыки. Упражнения носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений. Этими упражнениями можно начинать заниматься с ребёнком уже с 3-4 лет. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз, в зависимости от возраста. Музыка играет большую роль.

Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребёнка. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Важно научить ребёнка дышать носом и соотносить вдох и выдох с движениями.

Растягивание не приводит к стрессам. Это спокойная, расслабляющая и не соревновательная процедура. Приятные, стимулирующие ощущения позволяют вам наладить контакт с мышечной системой. Система упражнений на растяжку полностью приспосабливается к индивидуальным особенностям человека. Вам не нужно будет ломать свое тело, разучивая сложные движения; растягивание предоставляет вам полную свободу быть самим собой и наслаждаться этим. При правильном подходе к занятиям обрести хорошую физическую форму может каждый. Для этого не нужно быть великим спортсменом. Главное — производить все движения медленно и вдумчиво, особенно в самом начале. Дайте своему телу и уму время приспособиться к стрессам, вызванным физической активностью. Начните не торопясь и занимайтесь регулярно. Приобрести форму за один день еще никому не удавалось.

Когда ваши занятия растягиванием станут регулярными и достаточно частыми, вы научитесь наслаждаться радостью движения. Помните, что каждый из нас является уникальным в физическом и умственном отношении существом и что у каждого есть свой определенный ритм, в котором ему удобно и приятно двигаться. Люди отличаются друг от друга силой, выносливостью, гибкостью и темпераментом. Если вы познаете свое тело и его нужды, то сумеете развить ваш индивидуальный потенциал и постепенно добиться такой степени физического совершенства, которая обеспечит вам действительно полноценное существование.

Основные правила стретчинга и рекомендации к его использованию

При выполнении растяжек следует придерживаться основных правил стретчинга:

1.Разогрев перед упражнениями (это могут быть танцевальные движения или приседания 2-5 минут)

2.Поможет улучшить циркуляцию крови и увеличит поступление кислорода к мышцам.
медленное и плавное исполнение упражнений

3.В конце занятия гибкость обычно выше. Напряженную мышцу трудно растянуть.
Поэтому необходимо расслабление мышц

4.правило "ровной спины"

Спина при выполнении упражнений должна быть ровной. Сутулость уменьшает гибкость, необходимо следить за осанкой.

Должна происходить плавно и постепенно. Не принесут эффекта как занятия раз в неделю, так и стремления дотянуться до чего бы то ни было любым способом. Принцип действия от простого к сложному.

Есть несколько вещей, более важных, чем простое развитие гибкости:

- 1) расслабление в процессе растягивания напряженных частей тела, таких как ступни, кисти рук, запястья, плечи и нижняя челюсть;
- 2) умение определять и контролировать разумную величину нагрузки на мышцы при каждой растяжке;
- 3) постоянное внимание к положению поясницы, головы, плеч и ног во время растяжки,
- 4) регулирование нагрузок в соответствии с вашим состоянием, ведь каждый день наше тело чувствует себя немного иначе.

Пример выполнения:

Неправильно: Ступни ног прижаты к полу

Правильно: Ступни ног направлены точно вперед

Начните с легкого 2-3минутного разогрева мышц (ходьба на месте и размахивание руками вперед и назад перпендикулярно туловищу).

1. Начнем с растягивания щиколотки.

Упритесь предплечьями в стену или в какой-нибудь другой предмет. Прислонитесь лбом к тыльной поверхности кистей рук. Согните левую ногу в колене и переместите ее вперед к опоре. Правая нога остается сзади. Выпрямите ее, ступню прижмите к полу и направьте прямо вперед или слегка разверните внутрь. Теперь, не меняя положения ступней, медленно продвигайте таз вперед, не сгибая выпрямленную ногу и удерживая ступню прижатой к полу. Добейтесь легкого ощущения растяжения в икроножной мышце. Удерживайте легкую растяжку 10 секунд, затем продвиньте таз еще немного дальше, переходя к фазе развивающего растяжения и удерживайте позу 10 секунд. Старайтесь не перенапрягаться. Теперь проведите растяжку другой щиколотки. Есть ли разница в ощущениях обеих ног? Может быть, одна из ног кажется вам более гибкой?

2. Растяжка паха в положении «сидя».

Сядьте на пол. Обхватите ладонями соединенные вместе подошвы стоп, как показано на рисунке. Плавно наклонитесь вперед, начиная движение от бедер, пока не почувствуете легкого растяжения в паху. Наклоняясь, слегка напрягите мышцы живота. Оставайтесь в положении легкой растяжки 15 секунд. Если вы делаете все правильно, то не почувствуете боли; чем дольше вы удерживаете это положение, тем меньше будете ощущать растяжение мышц. Если вам не трудно, постарайтесь прижать локти к внешней стороне голеней. Это поможет вам удерживать равновесие и регулировать величину нагрузки. Наклоняясь, сделайте выдох. Удерживая положение, дышите медленно и ритмично. Расслабьте нижнюю челюсть и плечи. Не сгибайте спину. Наклоняйтесь от бедер. Не сгибайте шею и плечи. Такое движение округляет плечи и создает нагрузку на поясницу. Постарайтесь, чтобы наклон шел от бедер. Поясницу держите прямо. Смотрите вперед. После того как вы почувствуете, что напряженность слегка спала, усильте растяжку, наклонившись еще немного вперед, пока снова не почувствуете растяжения. Теперь ощущение должно быть более интенсивным, но не болезненным. Удерживайте положение 15 секунд. Ощущение напряженности должно понемногу уменьшиться. Медленно вернитесь в исходное положение. Пожалуйста, никаких рывков или резких и быстрых наклонов!

Выполняя упражнения, руководствуйтесь своими ощущениями, а не тем, как сильно вы можете растянуться!

3. В положении сидя, выпрямите правую ногу, оставив левую согнутой. Подошва левой ступни направлена к бедру правой ноги. Колено вытянутой ноги не должно быть «зажато». Вы приняли положение сидя, одна нога выпрямлена, другая согнута. Теперь приступайте к растягиванию разгибателей бедра сухожилия и левой половины поясницы (некоторые из вас почувствуют напряжение в пояснице, а некоторые — нет). Делая выдох, начинайте наклон от тазобедренного пояса, до тех пор пока не почувствуете очень легкого растяжения. Удерживайте положение

10-15 секунд. Дышите медленно и ритмично. Пощупав четырехглавую мышцу правого бедра, убедитесь, что она расслаблена. Она должна быть мягкой, а не твердой. Не наклоняйте голову и плечи. Не пытайтесь дотянуться лбом до колена. Так вы только округлите плечи. Следите за тем, чтобы стопа вытянутой ноги располагалась вертикально, а мышцы лодыжки и пальцы ноги были расслаблены. Так вы обеспечите расположение лодыжки, колена и бедра по одной линии. Производите наклон от бедер. Подбородок старайтесь держать в среднем положении. Плечи и руки расслабьте. Не разворачивайте вытянутую ногу наружу, потому что так вы нарушите линейность расположения лодыжки, колена и бедра. Если вам не хватает гибкости, то для выполнения этой растяжки используйте полотенце, перебросив его через стопу. После того как ощущение легкой растяжки ослабеет, медленно переходите к положению развивающей растяжки и сохраняйте его 10-15 секунд. Для этого вам может оказаться достаточно увеличить наклон всего на 1 см. Не беспокойтесь о том, как сильно вам удастся наклониться. Помните, что мы все разные. Медленно вернитесь в исходное положение. Проведите такую же растяжку для другой ноги. Следите за тем, чтобы передняя часть бедра была расслаблена, ступня смотрела прямо вверх, а голеностоп и пальцы ноги были расслаблены. Выполняйте легкую растяжку 15 секунд, после чего медленно увеличивайте растяжку до развивающей фазы и удерживайте это положение 10-15 секунд.

Правильная растяжка требует времени и внимания к своим ощущениям. Развивайте свое умение растягиваться в соответствии со своими ощущениями, а не с желанием растянуть мышцы как можно сильнее. Повторите растяжку паха в положении сидя. Как вы себя чувствуете по сравнению с первым разом? Есть разница?

1. Растяжка паха в положении «лежа».

Лягте на спину, соединив вместе подошвы ступней. Позвольте коленям разойтись в стороны. Расслабьте бедра и дайте силе тяжести свободно растягивать мышцы паха, пока не почувствуете очень легкой напряженности. Оставайтесь в этом состоянии 40 секунд. Дышите глубоко. Дождитесь, пока напряженность не исчезнет совсем. Ощущение растяжения при этом упражнении очень слабое.

2. Растяжка в положении «вытянувшись на спине».

Медленно выпрямите обе ноги. Вытяните в длину руки и ноги, после чего одновременно вытяните как можно дальше ладони и носки ступней. Удерживайте положение 5 секунд, потом расслабьтесь. Повторите 3 раза. При каждой растяжке слегка вбирайте в себя мышцы живота, чтобы ваше тело стало тоньше. Упражнение очень приятное. Оно растягивает руки, плечи, позвоночник, мышцы живота, а также мышцы грудной клетки, ступней и голеностопа. Каждое утро, проснувшись, делайте такую растяжку прямо в кровати и не пожалеете.

3. Затем согните одну ногу в колене и плавно подтяните ее к груди, пока не почувствуете легкого растяжения. Удерживайте положение 30 секунд. Вы можете чувствовать напряжение в пояснице и задней части бедра. Если напряженность не ощущается, не беспокойтесь. Это прекрасное положение для всего тела, очень полезное для поясницы и хорошо расслабляющее, независимо от того, чувствуете вы напряжение или нет. Повторите упражнение, сменив ногу, и сравните ощущения. Не задерживайте дыхание. С каждым днем старайтесь узнать себя лучше.

4. Как правильно подниматься из положения «лежа».

Согните обе ноги в коленях, повернитесь набок, упритесь ладонями в пол и поднимите тело в сидячее положение. Используя таким образом руки, вы снимаете нагрузку со спины и поясницы. Теперь повторите растяжки для икроножных мышц. Ну как, есть разница? Чувствуете ли вы, что стали более гибкими и менее закрепощенными, чем до растягивания?

Мы показали вам лишь несколько элементарных начальных упражнений. Вы должны понять, что растягивание — это не соревнование в гибкости. Правильное растягивание разовьет вашу гибкость естественным образом. Растягивайтесь так, чтобы получать от этого удовольствие.

Будьте здоровы и красивы!

***Инструктор ФК
Арестова Елена Геннадьевна***