

Игровой стретчинг



*«До тех пор, пока позвоночник гибкий
– человек молод,
но как только исчезнет гибкость –
человек стареет»*

Индийские йоги



Стретчинг - это

метод, с помощью которого можно легко и эффективно развить подвижность мышц тела, суставов, не опасаясь переломов. Иными словами, это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, так же он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её.

Стретчинг активизирует кровообращение и защитные силы организма, повышает работоспособность, а это полезно и детям, и взрослым.



Задачи игрового стретчинга



Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки.

Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

Основные правила стретчинга



- 1-разогрев перед упражнениями;
- 2-медленное и плавное выполнение упражнений;
- 3-«правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к., сгорбленность уменьшает гибкость;
- 4-спокойное дыхание;
- 5-растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

Примеры игрового стретчинга (картотека)

1-«Птица»

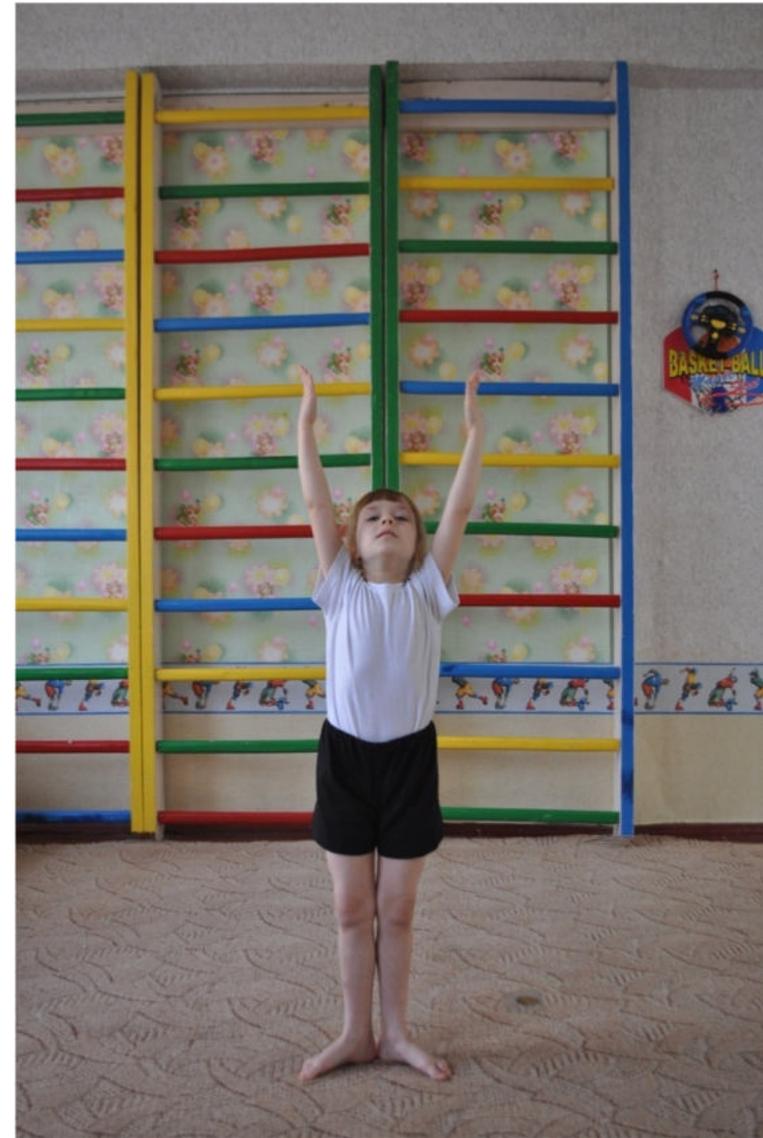
И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться к правой ноге, затем к левой ноге.



2-«Деревице»

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

- 1) Поднять прямые руки
над головой – вдох.
- 2) Опустить руки,
расслабиться – выдох.



3-«Звездочка»

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

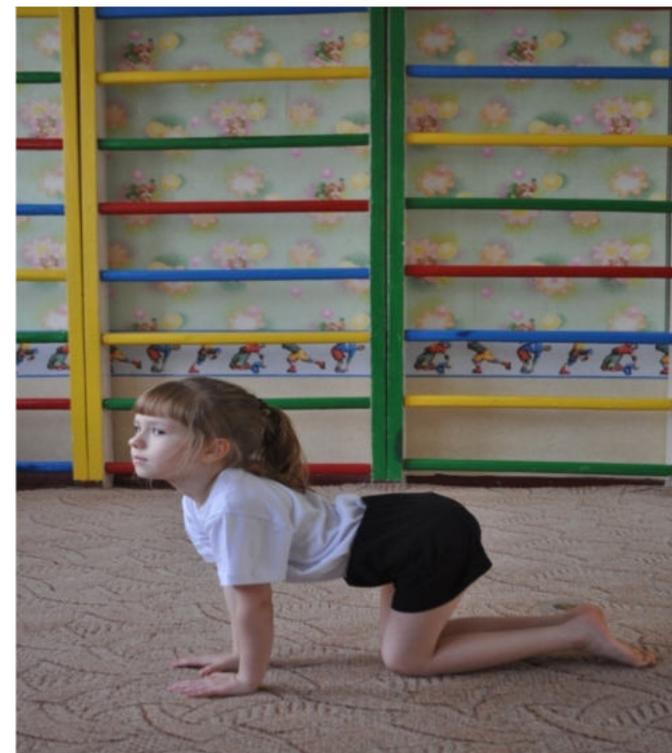
- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – ВДОХ.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – ВЫДОХ.



4-«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.



5-«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.



6-«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.



7-«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.



8-«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.



9-«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.



10-«Змея»

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.

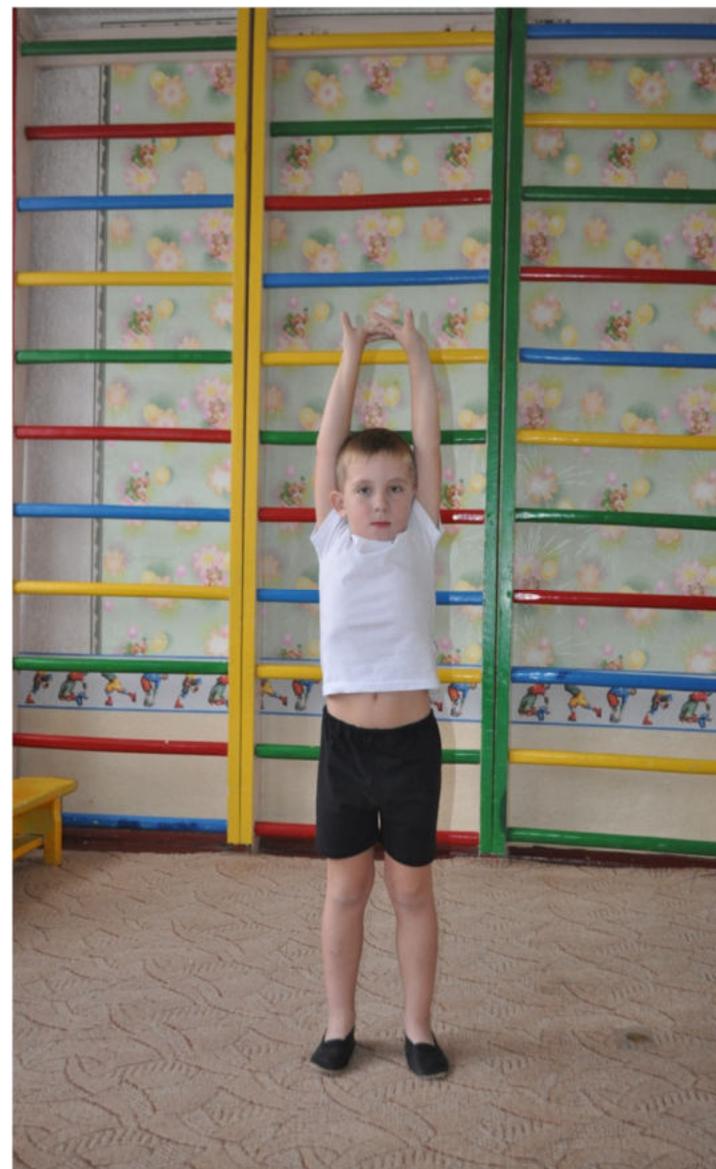


11-«Веточка»

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

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

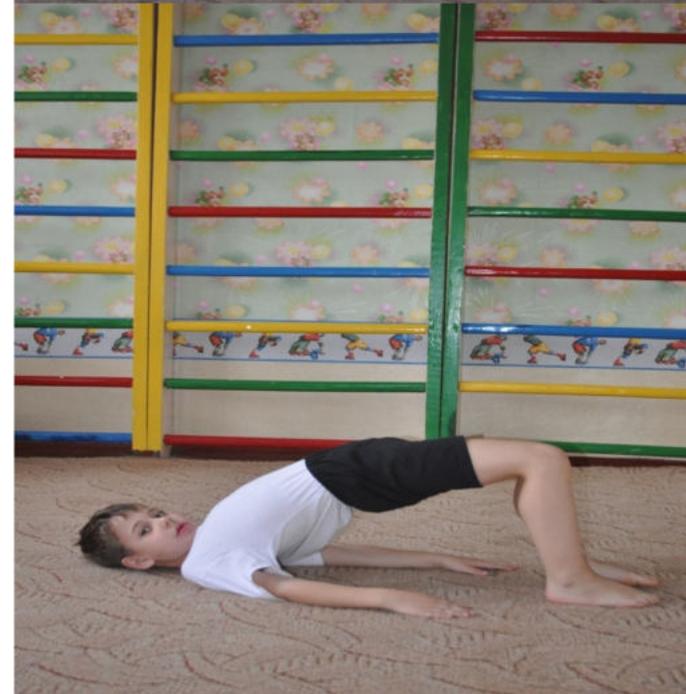


13-«Гора»

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.



12-«Ящерица»

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

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

2) И.п.



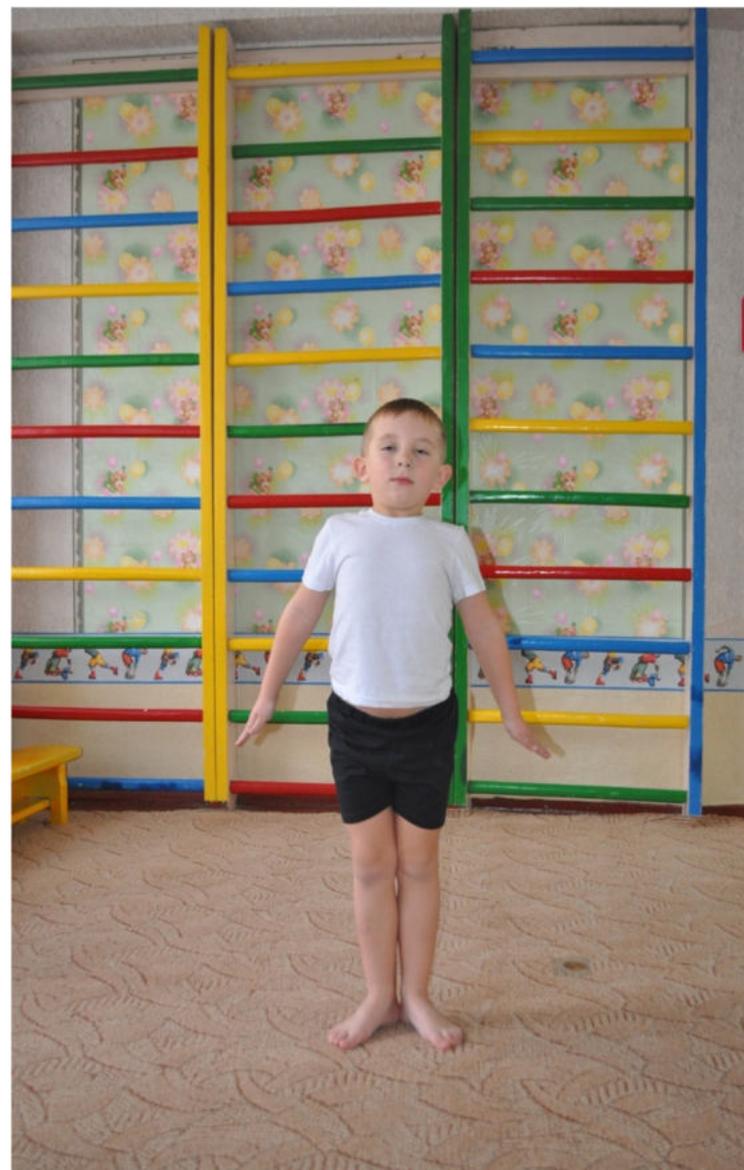
14-«Ель большая»

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.

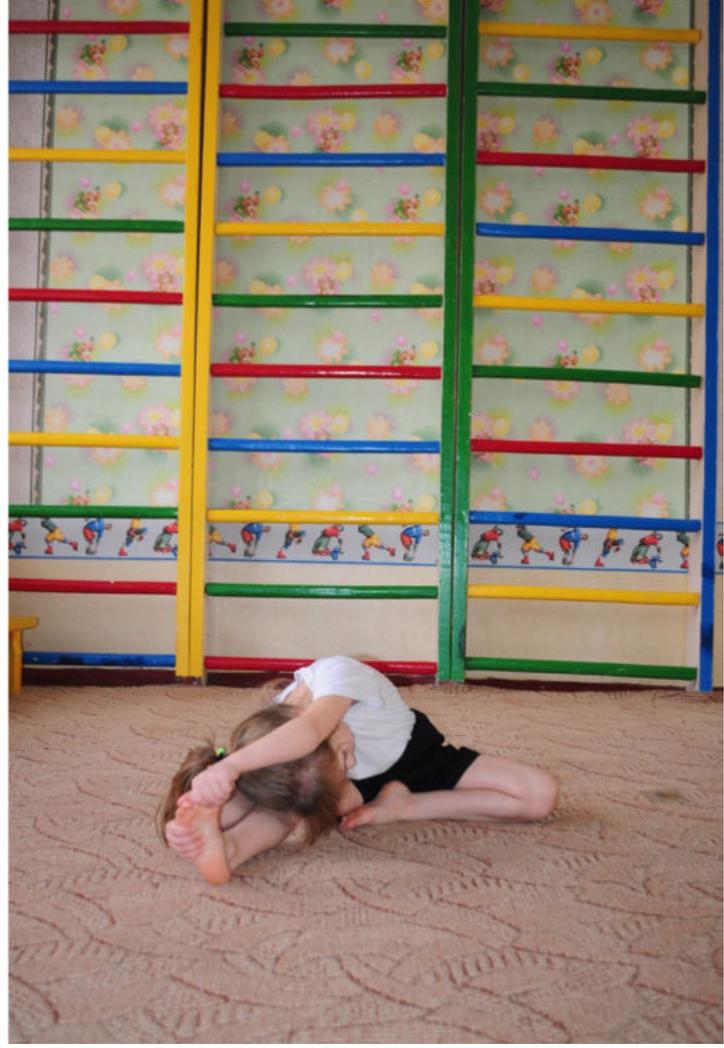
3) И.п.



15-«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.

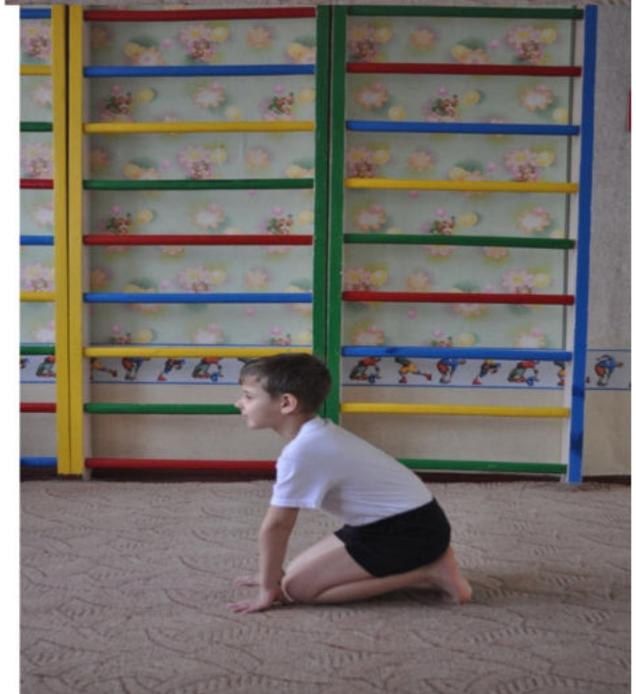
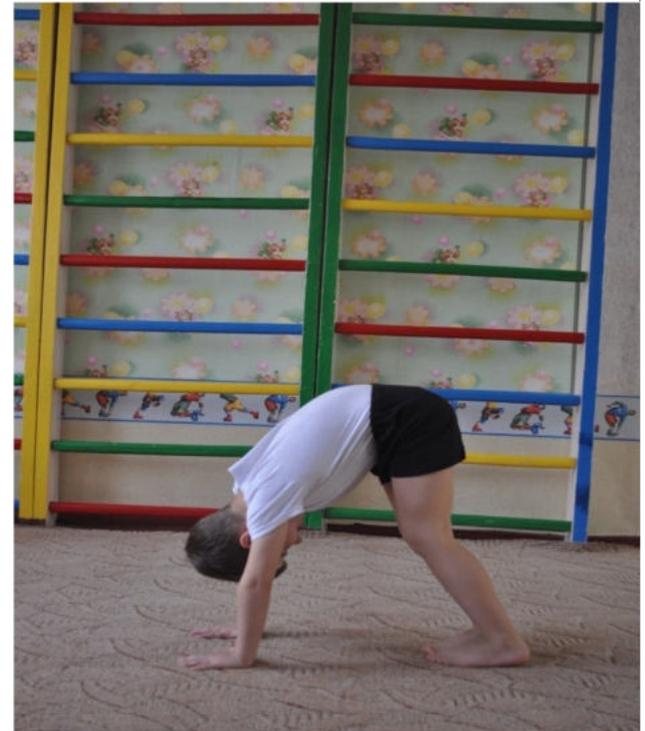


16-«Зайчик»

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.



17-«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.

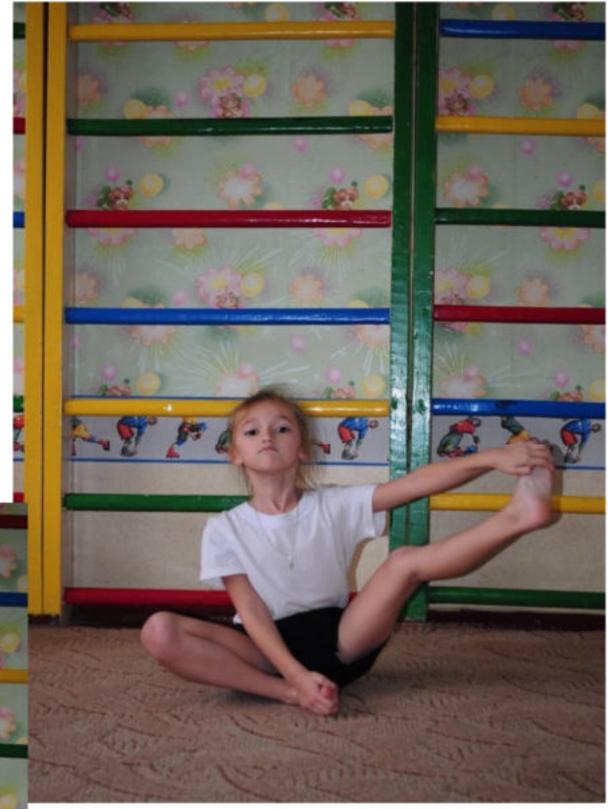


18-«Медведь»

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. Прodelать то же движение левой ногой.



19-«Лягушка»

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



20-«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.



21-«Божья коровка»

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



22-«Носорог»

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



23-«Морской лев»

И.п. упор сидя
между пятками,
колени врозь.



**24-«Морской
червяк»**

И.п. упор, стоя
согнувшись.



25-«Веточка»

И.п. лежа на
спине,
касаться
ногами за
головой.



**26-«Морской
конек»**

И.п.сед на
пятках, руки за
ГОЛОВУ.



27-«Дельфин»

И.п лежа на
животе,
прогнувшись,
руки вверх в
«замок».



28-«Верблюд»

И.п 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.



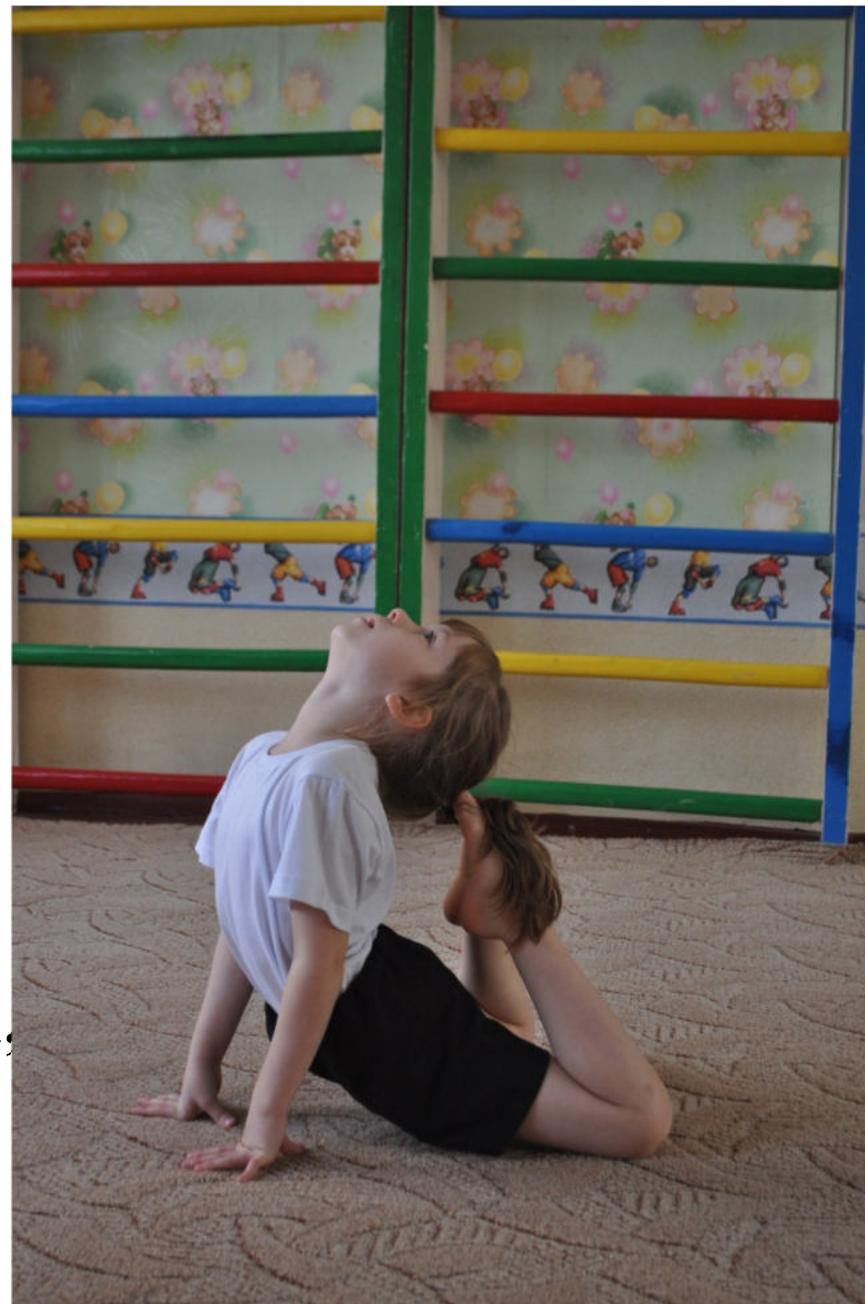
**29-«Морская
звездочка»**

И.п.лежа на
животе,
прогнувшись,
руки в стороны,
ноги врозь.



30-«Кораблик»

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.



31-«Уж»

И.п. сед с
предельно
разведенным
и врозь
ногами, руки
на пояс.



32-«Обезьянка»

И.п. упор, стоя
согнувшись,
колени
максимально
выпрямить,
руками
обхватить
пальцы ног.



33-«Бабочка»

И. п. сесть в позу
«прямого угла»,
соединить
стопы между
собой, колени
стараться
прижать к полу.



34-«Лодочка»

И.п. лежа на животе,
одновременно
оторвать от пола
выпрямленные
ноги и руки.



35-«Стрела»

И.п. стоя в упоре
,опираясь на локти
и колени,

- 1) Поднять правую
ногу вверх.
- 2) И.п.
- 3) поднять левую
ногу.



36-«Черепаша»

И.п.сидя на пятках,
наклон вперед,
носом коснуться
колен, руки в замке
над головой.



37-«Жираф»

И.п.сид на
пятках, руки
в замке
выпрямить
над головой,
отклониться
корпусом
назад .



Спасибо

За

ВНИМАНИЕ!

