

Консультация для родителей

Тема: Игровой стретчинг «Сказка на коврике»

Современные родители, заинтересованы в здоровье своих детей задаются вопросом, как увлечь ребёнка физической культурой и спортом.

Сегодня мы хотим познакомить вас с относительно новым направлением-игровым стретчингом.

Стретчингом называется метод с помощью которого можно легко и эффективно развить подвижность тела и суставов. Причём статистические растяжки выполняются в медленном темпе, что исключает повреждение связок, а это очень важно для растущего организма.

Стретчинг основан на статистических упражнениях, которые положительно влияют не только на мышечный корсет ребёнка, но и на внутренние органы, развивают гибкость, формируют правильную осанку.

Чем полезен стретчинг?

- напряжение – расслабление - растяжение, отсутствие травм;
- статическое растягивание, значительно улучшает нашу гибкость;
- улучшается подвижность суставов;
- растягивая мышцы, мы увеличиваем нашу гибкость и ловкость;
- снимает мышечное напряжение;
- во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма;
- способствует лучшей координации движений, повышает способность двигаться;
- улучшается пластичность;
- появляется артистизм,
- улучшает самочувствие и поднимает настроение;
- укрепляются мышцы спины, тем самым появляется красивая осанка.

Занятия по игровому стретчингу строятся на сюжете знакомых и любимых сказок. Дети с большим удовольствием через телодвижения выполняют знакомые позы, имитируя повадки животных, передают характер и поведение героев сюжета.

Данная технология позволяет и направляет детей в более старшем дошкольном возрасте сочинять самостоятельно сказку или сюжет и осуществлять показ для других участников, так же тренироваться дома и делиться своим приобретённым опытом с родителями.

Показ упражнением проводится на индивидуальных ковриках, можно использовать дополнительные атрибуты на пример лёгкие шапочки с изображением героев. Педагог осуществляет показ новой позы сам или с помощью ребёнка, заранее подготовленного. Взрослый произносит текст сказки можно в стихотворной форме, а детки через движения осуществляют сюжет сказки. В такие сказки ненавязчиво вплетаются воспитательные элементы – взаимовыручка, дружба, доброта.

Чтобы занятия были интересные и не утомительные для детей они должны длиться не более 35 минут. Каждое занятие включает в себя музыкальную разминку, саму сказку, в заключительной части обязательно упражнения на расслабление. Как правило дошкольникам очень нравится игровой стретчинг и они с нетерпением ожидают следующей встречи со сказкой на коврике.

Занятия нужно проводить в системе, а выполнять упражнения симметрично для обеих сторон тела; у детей должно быть ровное и спокойное дыхание, если оно учащается, то обязательно нужен отдых. Следует выбирать достаточно простые упражнения, обучение проходит по принципу от простого к более сложному. Детям постарше педагог объясняет на какие группы мышц направленно упражнение.

Элементы игрового стретчинга можно применять во время утренней гимнастики в детском саду и дома. Выученные игровые комплексы по стретчингу можно свободно использовать в домашней обстановке, привлекая к их выполнению братьев, сестёр, родителей, бабушек и дедушек.

Данная технология может стать увлекательной для вашей семьи и приносить позитивное настроение, а самое главное принесёт отличную физическую форму всем участникам. Движение – это жизнь! Так не будем стоять на месте!

Подготовила:
Инструктор по
физической культуре
Ботнаренко Л.В.