



Галина Кучер,

инструктор по физвоспитанию, детский сад №114, г. Ижевск, Удмуртия

Галина Родионова,

старший воспитатель

Игровой стретчинг

Система упражнений-растяжек, вплетённых в игровой сказочный сюжет

Стретчинг – от английского слова stretch («растягивать»). Существует эта методика более 10 лет (её автор А.И. Константинова) и заключается в том, чтобы через систему упражнений, направленных на растягивание мышц позвоночника ребёнка в разных направлениях, а также на растяжку и расслабление других групп мышц, –

- воздействовать на формирование правильной **осанки**,
- обучать детей **культуре движений**,
- тренировать **мышечный корсет**, поддерживающий позвоночник ребёнка,
- создавать условия для повышения **мышечного тонуса**.

Результат достигается через специальные, сопряжённые с игровыми образами упражнения-растяжки, такие как, например, «кошечка», «лягушка» или «пчёлка».

Фигуры просты, запоминаются легко, выполняются плавно и совершенно безопасно. Занятия стретчингом для детей – полезная, яркая и живая деятельность.

Вот уже третий год нами разрабатывается собственный вариант использования в детском саду этой интересной и актуальной системы упражнений-растяжек, связанных с самым близким для дошкольника действием – игрой. Мы убедились, что стретчинг интересен и понятен детям, принимается ими с удовольствием. В нашем детском саду уже 4-летние малыши выполняют фигуры растяжки. Их привлекает и музыкальное сопровождение, и возможность в игре почувствовать своё тело, его гибкость, пластичность. Раз от раза сюжет игры меняется, пополняется количество образов, которые взаимосвязаны с растяжками.

Научиться упражнению нетрудно. Предлагаем разработанный нами **алгоритм обучающих действий**.

1. Дети рассматривают рисунок-схему, слушают разъяснения, для чего нужна растяжка.
2. Ведущий медленно показывает всю фигуру игрового стретчинга.
3. Дети принимают исходное положение данной фигуры.

4. Растяжка при помощи туловища, рук и ног, в сочетании со словесным образом.

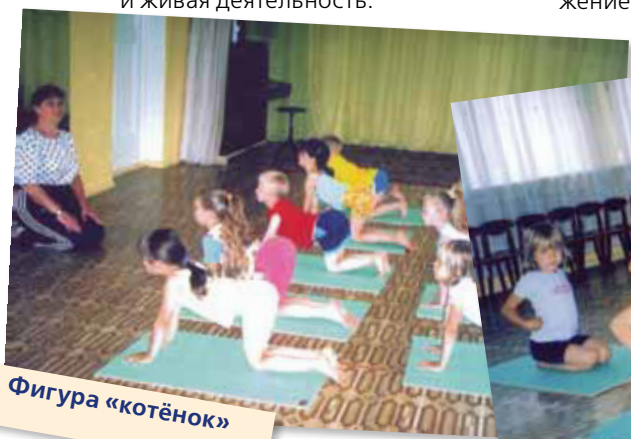
5. Самостоятельное использование исходного положения фигуры стретчинга под музыку с соблюдением медленного темпа.

6. Закрепление упражнения путём включения его в сюжет сказки.

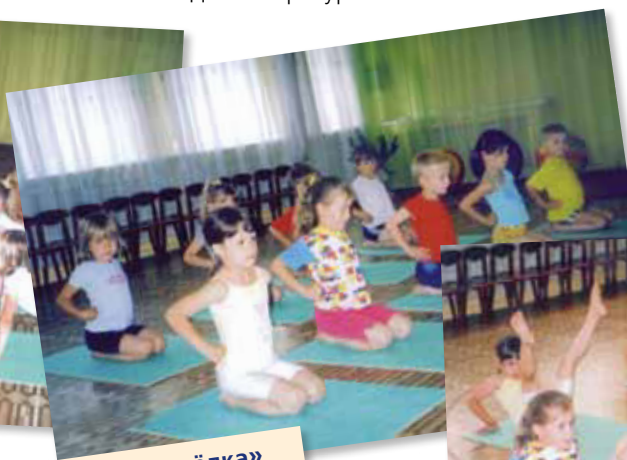
Какие **формы работы** мы используем? Разные:

- от целого занятия, посвящённого растяжкам, до составления из разученных фигур подводящих упражнений;
- от индивидуального занятия с ребёнком в группе (в группах оборудованы уголки для занятий) до показа концерта родителям;
- от разучивания очередной фигуры по сказке, предложенной воспитателем, до игр-путешествий, когда разучивание фигур завершено и дети придумывают свои истории и сказки.

Вот, к примеру, две сказки, придуманные инструктором Г.Кучер.



Фигура «котёнок»



Фигура «пчёлка»



Фигура «бег»

Фото авторов

Игра-стретчинг 1. «СКАЗКА ПРО ДЕВОЧКУ КАТЮ»

Сегодня я расскажу вам ещё одну историю.	Дети сидят на коврике в позе «сидя на пятках».
Живёт в нашем городе девочка Катя. Когда она была совсем маленькой, возле двери своей квартиры она увидела котёнка (показ фигуры). Он был серо-полосатый.	Фигура «котёнок». Дети встают на четвереньки в позу кошки, прогибая спинку, подняв голову.
Котёнок остался жить у девочки. Его полюбила вся семья, потому что он был очень ласковый и умный.	Дети в позе «сидя на пятках».
Однажды летом в открытое окно влетел мохнатый шмель (показ фигуры). Он кружил по комнате и громко гудел.	Фигура «пчёлка». Дети, сидя на пятках, руки кладут на пояс, изображая шмеля.
Котёнок очень удивился появлению шмеля, потому что он увидел его в первый раз.	Дети в позе «сидя на пятках».
Котёнок сердито выгнул спинку и зафыркал (показ фигуры), а потом стал бегать за шмелём по всей квартире.	Фигура «сердитая кошка». Дети принимают исходное положение: руки в упоре сзади, а ноги подняты вверх. Под музыку, не опуская ног, заводят их друг за друга, повторяя позицию, меняя ноги.
Но тут шмель вылетел в окно, и котёнок успокоился. Катя научила его играть с мячиком. Она бросала мячик, а котёнок лапкой отбивал его	Дети в позе «сидя на пятках».
Однажды в лапы котёнку попался грецкий орех (показ фигуры). Долго катал его котёнок по комнатам, пока не закатил его под диван.	Фигура «орех». Исходное положение: сидя, ноги согнуты в коленях. Руками обхватывают колени, голову прижимают к коленям, перекатываются на спину и возвращаются в исходное положение.
Катя очень любила животных и мечтала иметь черепаху. Её мечта сбылась.	Дети в позе «сидя на пятках».
В зоомагазине ей купили черепаху (показ фигуры), которая могла жить и на суше, и в воде.	Фигура «черепаха». Дети в позе «сидя на пятках» или «по-турецки».
Для неё приобрели большой аквариум с полочкой, налили воду, поставили игрушечную лесенку, чтобы черепаха могла по лестнице забраться на полочку и сушить свой панцирь. Над полочкой висела лампа, и черепашка очень любила греться под ней. Иногда черепашка очень любила греться под ней. Иногда черепашку отпускали поползть по квартире. Котёнок следил за ней, нюхал её панцирь, трогал лапкой.	Исходное положение: встать на колени, носки оттянуть, сесть на пятки, руки поднять вверх, ладони сложены вместе. Медленно наклониться вниз, пока лоб и рёбра ладоней не коснутся пола. Вытянуться как можно дальше, ягодичцы плотно прижать к пяткам. Возвратиться в исходное положение.
На день рождения Катюше подарили золотую рыбку (показ фигуры).	Фигура «рыбка». Дети в позе «сидя на пятках».
Её поместили в аквариум к черепахе. Теперь рыбка и черепаха плавали вместе. А Катя с котёнком, который вырос в большого умного кота, очень любили наблюдать за рыбкой и черепахой.	Исходное положение: лёжа ничком, ноги вместе, руки в локтях согнуты. Ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно разогнуть руки, поднять грудь, голову, одновременно сгибая ноги в коленях, стараясь дотронуться ступнями ног до головы. Вернуться в исходное положение.

П ОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игра-стретчинг 2. «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЩЕНКА В ЗООПАРКЕ»

Жил на свете маленький щенок. И звали его Фомка.

Это был весёлый, любознательный щенок (*показ фигуры*).

Однажды отправился он в зоопарк

Подошёл к воротам и увидел, что ворота закрыты на замочек (*показ фигуры*).

«Что же делать?» – думает щенок. Огляделся по сторонам и увидел небольшую лазейку. Так он смог пролезть на территорию зоопарка.

Первой он увидел большую черепаху, которая грелась на солнышке (*показ фигуры*).

Поздоровался Фомка с ней, но черепаху так разморило на солнышке, что она и головы не повернула в сторону маленького щенка. Обиделся Фомка и пошёл дальше.

И увидел он удивительную птицу с красивым разноцветным хвостом. Это был павлин, который важно прохаживался мимо щенка (*показ фигуры*). «Вот это хвост!» – восхищённо подумал Фомка.

Пошёл щенок дальше. За высокой оградой носились полосатые лошадки. «Кто же так разукрасил их?» – подумал щенок.

Это были зебры, которые щипали зелёную травку (*показ фигуры*).

На середине площадки была лужица, которая образовалась после дождя.

На краю этой лужицы сидела большая зелёная лягушка (*показ фигуры*). «Здравствуй, лягушонок!» – крикнул Фомка. Но лягушка надула щёки, важно квакнула и плюхнулась в воду, забрызгав щенка.

Грустный щенок побрёл дальше. И набрёл на слона, у которого были длинный хобот, большие уши и добрые умные глаза.

«Что грустишь, малыш? – спросил слон. – Хочешь покататься?» (*показ фигуры*). Он подставил свой хобот и поднял щенка себе на спину.

Фомка ухватил слона за большие уши, и они двинулись к воротам зоопарка. Было здорово сидеть так высоко, видеть так далеко. Слон довёз щенка, ласково попрощался с ним, и Фомка побежал весёлый и довольный домой, радуясь, что нашёл такого большого и хорошего друга.

Дети сидят на ковриках в позе «сидя на пятках».

Фигура «собачка». Исходное положение: сесть, скрестив ноги, руки на коленях.

Фигура «ходьба».

Фигура «замочек». Правая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь. Левая, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу. Взять пальцы обеих рук в «замок», левой рукой потянуть вниз, правой рукой потянуть вниз. Вернуться в исходное положение. Повторить, сменив руки.

Дети сидят на ковриках в позе «сидя на пятках».

Фигура «черепаха». Исходное положение: стать на колени, носки оттянуть, руки поднять вверх, ладони сложены вместе. Медленно наклониться вниз, пока лоб и рёбра ладоней не коснутся пола. Вытянуться как можно дальше, ягодичи плотно прижать к пяткам. Возвратиться в исходное положение.

Дети в позе «сидя на пятках» или «по-турецки».

Фигура «павлин». Исходное положение: встать, как можно дальше выставив правую ногу вперёд. Руки на коленях. Перенести вес тела на правую ногу, согнув её в колене, левую выпрямить и опереться на кончики пальцев. Сделать несколько покачиваний.

Дети в позе «сидя на пятках».

Фигура «зебра». Исходное положение: встать на колени, держа колени вместе, раздвинуть ноги, сесть на пол, стопы притянуть к себе. Взять руками стопы ног за подошву, приподнять стопы ног, колени и пятки от пола не отрывать. Вернуться в исходное положение.

Дети в позе «сидя на пятках».

Фигура «лягушка». Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, прямые руки в «замке» за спиной. Наклониться вперёд, стараясь прижаться лбом к коленям. Ноги не сгибать. Прямые руки поднимаются вверх. Вернуться в исходное положение.

Дети в позе «сидя на пятках».

Фигура «слон». Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, прямые руки в «замке» за спиной. Ноги не сгибать. Прямые руки поднимаются вверх. Вернуться в исходное положение.

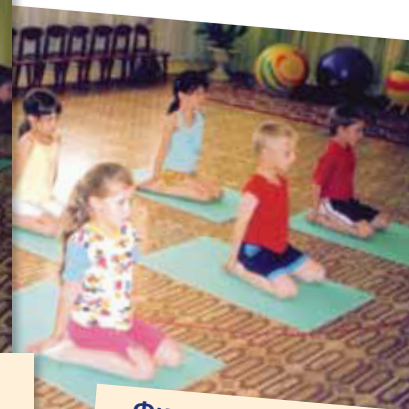
Фигура «бег».



Фигура «замочек»



Фигура «павлин»



Фигура «лошадка»

А следующую сказку придумали дети подготовительной группы (воспитатель Чукавина Е.Н.).

Игра-стретчинг 3. «СКАЗКА ПРО ДРУЗЕЙ»

Жил-был маленький котёнок. Он был пушистый, рыжий-рыжий!

У него была очень забавная мордочка, большие весёлые глаза. Звали его Шнурок. Он был юркий, ловкий и быстрый. Вот такой (фигура «котёнок»).

Однажды решил он навестить своего друга Фомку, который жил в соседнем дворе. Вышел Шнурок во двор, посмотрел по сторонам, нет ли там чего-нибудь интересного. Увидел он, как на клумбе расцвели красивые яркие цветы. Только хотел он сорвать самый красивый цветок, как оттуда вылетела большая мохнатая пчёлка. Стала кружить над котёнком (фигура «пчёлка»).

Испугался котёнок, бросился бежать, а пчёлка летит за ним и жужжит: «Ужжжалю, ужжжалю!» («бег»).

Котёнок всё быстрее и быстрее бежит. Вот уже соседний дом показался, но споткнулся о камешек и кубарем скатился по дорожке прямо к крылечку (фигура «орешек»).

Поднялся, отряхнул себя лапкой. Смотрит по сторонам, а пчёлки-то уже не видно. Обрадовался он и постучал в дверь дома Фомки. Щенок обрадовался появлению друга. На столе у Фомки стоял большой аквариум, а в нём жила золотая рыбка. Она плавала, и перед котёнком мелькали её чудесные плавнички и хвостик (фигура «рыбка»).

В это время из-под стола выползла черепаха. Она ползла медленно и важно. Черепаха была вот такая (фигура «черепаха»).

Друзья уселись верхом на черепаху и стали кататься по всей комнате. А когда накатались, то побежали во двор играть в прятки.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Соединение творческого воображения с двигательными упражнениями обеспечивает хорошие результаты. У детей улучшилась координация движений, возрос мышечный тонус, они научились расслаблять и напрягать различные группы жизненно важных мышц. После занятий игровым стретчингом в группе, где было 12 детей с нарушением осанки, к концу года их осталось только четверо.

Игровой стретчинг помог некоторым детям найти себя, утвердиться в детском коллективе. Катя П. поступила в детский сад с диагнозом «логоневроз». Была малообщительна. А на занятиях прекрасно справлялась со всеми фигурами стретчинга. Дети оценили её умения и стали уважать сверстницу. Катюша стала более активной, у неё появились друзья. Мы радовались тому, что девочка стала разговаривать, улыбаться.

Занятия полезны и в плане снятия излишнего напряжения, расторможенности, имеющих место у детей в детских садах. За счёт стретчинга мы сумели погасить агрессию Антона П. Его сила и ловкость нашли применение и оценку в игре-импровизации.

Некоторые из родителей активно подключились к нашим занятиям, выполняли домашние задания вместе с детьми, придумывали сказки. Мы продолжим занятия игровым стретчингом – этой увлекательной и полезной для здоровья игрой, сопряжённой с фантазией, пантомимой, способствующей не только оздоровлению, но и развитию малыша.



Фигура «лягушка»



Фигура «слон»