

*Галина Кучер,*

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

*Галина Родионова,*

*старший воспитатель*

## **ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ**

### **СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ-РАСТЯЖЕК, ВПЛЕТЁННЫХ В ИГРОВЫЙ СКАЗОЧНЫЙ СЮЖЕТ**

**С**третчинг – 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 образцами 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**.

Дети рассматривают рисунок-схему, слушают разъяснения, для чего нужна растяжка.

Ведущий медленно показывает всю фигуру игрового стретчинга.

Дети принимают исходное положение данной фигуры.

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

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

Закрепление упражнения путём включения его в сюжет сказки.

\*\*\*

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

От целого занятия, посвящённого растяжкам, до составления из раз-

ченных 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 или игр-путешествий, когда разучивание фигур завершено и дети придумывают свои истории и сказки.

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

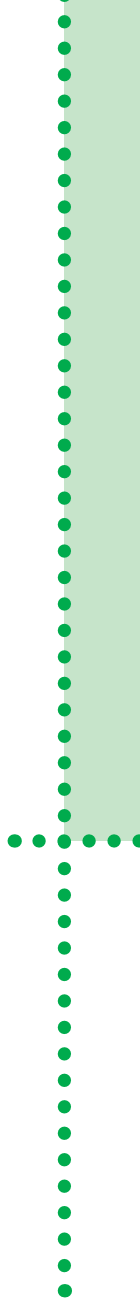
### ИГРА-СТРЕТЧИНГ 1. «СКАЗКА ПРО ДЕВОЧКУ КАТЮ»

Сегодня я расскажу вам ещё одну историю.	Дети сидят на коврик в позе «сидя на пятках».
Живёт в нашем городе девочка Катя. Когда она была совсем маленькой, возле двери своей квартиры она увидела котёнка ( <i>показ фигуры</i> ). Он был серо-полосатый.	<b>Фигура «котёнок».</b> 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 ( <i>показ фигуры</i> ). Он кружил по комнате и громко гудел.	<b>Фигура «пчёлка»</b> (фото 2). 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 ( <i>показ фигуры</i> ), а потом стал бегать за шмелём по всей квартире.	<b>Фигура «сердитая кошка».</b> 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».

<p>Однажды в лапы котёнку попался грецкий орех (<i>показ фигуры</i>). Долго катал его котёнок по комнатам, пока не закатил его под диван.</p>	<p><b>Фигура «орех».</b> Исходное положение: сидя, ноги согнуты в коленях. Руками обхватывают колени, голову прижимают к коленям, перекатываются на спину и возвращаются в исходное положение.</p>
<p>Катя очень любила животных и мечтала иметь черепаху. Её мечта сбылась.</p>	<p>Дети в позе «сидя на пятках».</p>
<p>В зоомагазине ей купили черепаху (<i>показ фигуры</i>), которая могла жить и на суше, и в воде.</p>	<p><b>Фигура «черепаха».</b> Дети в позе «сидя на пятках» или «по-турецки».</p>
<p>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 поползать по квартире. Котёнок следил за ней, нюхал её панцирь, трогал лапкой.</p>	<p>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, ягодичи плотно прижать к пяткам. Возвратиться в исходное положение.</p>
<p>На день рождения Катюше подарили золотую рыбку (<i>показ фигуры</i>).</p>	<p><b>Фигура «рыбка».</b> Дети в позе «сидя на пятках».</p>
<p>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.</p>	<p>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.</p>

## ИГРА-СТРЕТЧИНГ 2. «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЩЕНКА В ЗООПАРКЕ»

Жил на свете маленький щенок. И звали его Фомка.	Дети сидят на ковриках в позе «сидя на пятках».
Это был весёлый, любознательный щенок ( <i>показ фигуры</i> ).	<b>Фигура «собачка».</b> Исходное положение: сесть, скрестив ноги, руки на коленях.
Однажды отправился он в зоопарк	<b>Фигура «ходьба».</b>
Подошёл к воротам и увидел, что ворота закрыты на замочек ( <i>показ фигуры</i> ).	<b>Фигура «замочек».</b> 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.
«Что же делать?» – думает щенок. Огляделся по сторонам и увидел небольшую лазейку. Так он смог пролезть на территорию зоопарка.	Дети сидят на ковриках в позе «сидя на пятках».
Первой он увидел большую черепаху, которая грелась на солнышке ( <i>показ фигуры</i> ).	<b>Фигура «черепаха».</b> 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, ягодицы плотно прижать к пяткам. Возвратиться в исходное положение.
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.	Дети в позе «сидя на пятках» или «по-турецки».



<p>И увидел он удивительную птицу с красивым разноцветным хвостом. Это был павлин, который важно прошагивал мимо щенка (<i>показ фигуры</i>). «Вот это хвост!» – восхищённо подумал Фомка.</p>	<p><b>Фигура «павлин».</b> 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.</p>
<p>Пошёл щенок дальше. За высокой оградой носились полосатые лошади. «Кто же так разукрасил их?» – подумал щенок.</p>	<p>Дети в позе «сидя на пятках».</p>
<p>Это были зебры, которые щипали зелёную травку (<i>показ фигуры</i>).</p>	<p><b>Фигура «зебра».</b> 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.</p>
<p>На середине площадки была лужица, которая образовалась после дождя.</p>	<p>Дети в позе «сидя на пятках».</p>
<p>На краю этой лужицы сидела большая зелёная лягушка (<i>показ фигуры</i>). «Здравствуй, лягушонок!» – крикнул Фомка. Но лягушка надула щёки, важно квакнула и плюхнулась в воду, забрызгав щенка.</p>	<p><b>Фигура «лягушка».</b> 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.</p>

<p>Грустный щенок побрёл дальше. И набрёл на слона, у которого были длинный хобот, большие уши и добрые умные глаза.</p>	<p>Дети в позе «сидя на пятках».</p>
<p>«Что грустишь, малыш? – спросил слон. – Хочешь покататься?» (<i>показ фигуры</i>). Он подставил свой хобот и поднял щенка себе на спину.</p>	<p><b>Фигура «слон».</b> Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, прямые руки в «замке» за спиной. Ноги не сгибать. Прямые руки поднимаются вверх. Вернуться в исходное положение.</p>
<p>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.</p>	<p><b>Фигура «бег».</b></p>

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 медлен и важно. Черепаха была вот такая (фигура «черепаха»).

Друзья уселись верхом на черепахе 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 4.

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.