

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 308**

**«Игровой стретчинг»  
Сборник игр - упражнений  
направленных на растяжку и сохранение длины мышц,  
а так же формирование правильной осанки  
у детей дошкольного возраста**

инструктор по физической культуре,  
Вакушина А.Ю., ВКК

г. Екатеринбург 2023

## Пояснительная записка

Цель: способствовать укреплению физического и психического здоровья детей и гармоничному развитию личности каждого ребенка.

Задачи:

### 1. Оздоровительная:

- укрепление и растяжение мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника детей и формирование правильной осанки;
  - профилактика плоскостопия;
  - активизация работы глубоких мышц, нормализация и усиление защитных функций организма у детей.
2. Развитие двигательных качеств и способностей у детей (сила, выносливость, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность и выразительность, координация движений, ориентировка в пространстве, функция равновесия).
  3. Овладение детьми навыками совершенного управления своим телом, культуры движений под музыку, пластике жеста.
  4. Развитие пространственно-образного мышления, высвобождение скрытых творческих возможностей подсознания у детей.
  5. Воспитание уважения друг к другу, умения согласовывать свои движения с движениями других детей, настойчивости, активности и самостоятельности.
  6. Формирование у детей интереса к занятиям и привычки к здоровому образу жизни.

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения направленные на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

### Значение игрового стретчинга:

- увеличивается подвижность суставов;
- мышцы становятся более эластичными и гибкими;
- повышается общая двигательная активность;
- упражнения направлены на формирование правильной осанки;
- воспитываются выносливость и старательность.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия, индивидуальной работы с детьми. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Чтобы понять, что такое игровой стретчинг, необходимо представить игры различной тематики по определенному сюжету, как правило, проходящие для малышей в детском саду. Цель этих игр — физическое развитие малышей с использованием игровых возможностей, причем все занятие состоит из взаимосвязанных заданий и упражнений, что делает игру еще более интересной. Стретчинг основан на статичных упражнениях, предназначенных для растяжки всех мышц и суставов организма, что положительно влияет на внутренние органы, гибкость и осанку. А кроме того, придает ребенку уверенность в собственных силах, снимает комплексы по поводу своих умений и

возможностей, и снижает тревожность. Выполнение упражнений в медленном темпе делает эти занятия еще и безопасными. В отличие от классических спортивных занятий, требующих напряжения всех сил, игровой стретчинг построен на принципах умеренной интенсивности и систематичности.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга.

Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка - игра. В которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Детям дошкольного возраста можно заниматься стретчингом с 3-4 лет. Рекомендуемая дозировка упражнений, в зависимости от возраста, повторить упражнение 4-6 раз. В детском саду этот вид спортивных упражнений полезен и необходим. Ещё одно достоинство стретчинга в том, что не требуется специальное помещение и оборудование.

Занятия стретчингом помогает детям избавиться от многих комплексов, которые происходят от физического несовершенства, от того что не всегда удаётся ловко и изящно управлять собственным телом. Такие занятия развивают у детей координацию движения. В детском саду занятия стретчингом можно проводить, включая упражнения на растяжение мышц в комплекс занятий по физкультуре, в утреннюю гимнастику, в физкультминутки на занятиях, а так же составить комплекс упражнений на релаксацию.

Как же заинтересовать детей этим видом физических упражнений?

Ведущей деятельностью детей дошкольного возраста является игра. Игра-это то, что понятно детям, это то, что они принимают с удовольствием, это та атмосфера, что будет окружать ребёнка весь дошкольный период. Поэтому и занятия стретчингом можно и нужно проводить в игровой форме.

Можно придумать целую сказку, и проиграть её с детьми, причём дети с удовольствием будут выполнять предложенные действия, вживаясь в образ. И даже больше того, дети, разучив на занятиях упражнения, будут самостоятельно их выполнять, разыгрывая сказку.

Физкультминутка — это тот же стретчинг! Проговаривая короткие стихотворения, то тянемся вверх, напрягая мышцы, то опускаемся вниз, расслабляясь. Здесь и наклоны, и приседания. Всё зависит от выбора и фантазии воспитателя, и готовности детей принять предложенные упражнения. Хочу отметить, что дети всегда с удовольствием выполняют упражнения физкультминутки.

Подбирая названия к упражнениям стретчинга, дети учатся сопоставлять, искать аналогии; вспоминать персонажей сказок, повадки животных, птиц и т.д.

У детей, занимающихся игровым стретчингом, уходит агрессия, улучшается настроение, развивается воображение, помогает в развитии абстрактно-логического мышления у дошкольников.

Повышается самооценка – я могу управлять своим телом, я ловкий, умелый!

А какой простор для творческих инициатив! Под умелым руководством воспитателя стретчинг может стать основой не только для улучшения физического здоровья, но для психологического развития детей дошкольного возраста.

Основными принципами организации занятий являются:

- Наглядность – показ физических упражнений, образный рассказ.
- Доступность – обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- Систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- Индивидуально-дифференциальный подход – учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- Сознательность – понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

В ходе проведения занятий по игровому стретчингу решаются следующие задачи:

- Обучение детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга.
- Обращать внимание детей на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов.
- Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости; развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
- Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
- Поддерживать интерес детей к занятиям.
- Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
- Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.

Элементы игрового стретчинга можно включать в любые формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Утренняя гимнастика с элементами игрового стретчинга создает организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся.

Сочетание динамических и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является, лучшим методом тренировки для выработок силы, выносливости, координации движений.

Упражнения методики игрового стретчинга возникли, в основном, на базе упражнений лечебной физкультуры, но отличаются большей статикой своего выполнения, и более игровым характером, введением элементарных, доступных детям навыков концентрации и релаксации, дыхательных упражнений. Эти упражнения доступны всем, кому врачи не запрещают заниматься общефизической подготовкой. Для их выполнения не требуются спортивные снаряды, большие залы, материальные расходы. Их можно выполнять в детских учреждениях и дома, в группах и индивидуально.

Стретчинг раскрепощает детей, делая их открытыми и жизнерадостными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурного занятия.

## **Игровой стретчинг**

### **Упражнение 1. «Деревце».**

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

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

### **Упражнение 2. «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.

### **Упражнение 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.

### **Упражнение 4. «Дуб».**

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

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упрутся в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

### **Упражнение 5. «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.

### **Упражнение 6. «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.

### **Упражнение 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.

### **Упражнение 8. «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.
- 2) И.п.

### **Упражнение 9. «Рыбка».**

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.
- 3) И.п.

### **Упражнение 10. «Змея».**

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

- 1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.
- 2) И.п.

### **Упражнение 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.

### **Упражнение 12. «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.

### **Упражнение 13. «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.

### **Упражнение 14. «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.

### **Упражнение 15. «Волк»**

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить 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.

### **Упражнение 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.

### **Упражнение 17. «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.

### **Упражнение 18. «Божья коровка».**

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

### **Упражнение 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.

### **Упражнение 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.

### **Упражнение 21. «Носорог».**

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

### **Упражнение 22. «Морской червяк»**

Упор стоя согнувшись;

### **Упражнение 23. «Улитка»**

Упор лежа на спине, касание ногами за головой;

### **Упражнение 24. «Морской лев»**

Упор сидя между пятками, колени врозь;

### **Упражнение 25. «Морская звезда»**

Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

### **Упражнение 26. «Морской конек»**

Сед на пятках, руки за голову;

### **Упражнение 27. «Дельфин»**

Лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;

### **Упражнение 28. «Медуза»**

Сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы).

### **Упражнение 29. «Уж»**

Сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

### **Упражнение 30. «Верблюд»**

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.

### **Упражнение 31. «Кольцо»**

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.

### **Упражнение 32. «Замок».**

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а левую заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходное положение. Повторяют, поменяв руки.

### **Упражнение 33. «Коробочка с карандашами»**

И. п.: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

### **Упражнение 34. «Волшебные палочки»**

И.п.: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

### **Упражнение 35. «Поза воина»**

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.

1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;

4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;

5-8 – держать позу.

По 2 раза в каждую сторону.

### **Упражнение 36. «Самолёт взлетает»**

И.п. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

### **Упражнение 37. «Сорванный цветок»**

И.п. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперед, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться;

То же на другую ногу.

3-4 раза на каждую ногу.

Источник:

[https://mir-talantow.ru/statya/fizicheskoe\\_razvitie/429](https://mir-talantow.ru/statya/fizicheskoe_razvitie/429)