

# **«Стретчинг как одно из направлений в профилактике нарушения осанки»**




**Инструктор по физической культуре  
Попова Вероника Сергеевна  
МАДОУ «Детский сад №85» г. Перми**



**Стретчинг** (с англ. – растяжка (гимнастика поз) – комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц.

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



The background of the slide is a light green gradient with several pink and purple butterflies scattered across it. There are also faint white hearts and a decorative border at the bottom featuring grass, small flowers, and colorful Easter eggs. The text is centered in the upper half of the slide.

**ЦЕЛЬ:** СПОСОБСТВОВАТЬ УКРЕПЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, А ТАКЖЕ ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ КАЖДОГО РЕБЕНКА.

**Задачи:**

1. Познакомить детей с упражнениями игрового стретчинга.
2. Способствовать формированию правильной осанки.
3. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.
4. Развивать гибкость, координацию движений, внимание, творческие способности детей.
5. Создать радостное настроение от совместных двигательных действий.
6. Совершенствовать двигательные навыки детей, умение владеть своим телом.

## Основные правила стретчинга:

- разогрев перед упражнениями;
- медленное и плавное выполнение упражнений;
- «правило ровной спины» - следите за осанкой;
- спокойное дыхание;
- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

Оптимальный возраст для занятий игровым стретчингом - дети с 3-4-х лет.

Форма занятий – индивидуальная и групповая.

При групповых занятиях учитываются возрастные особенности детей.

В каждой группе занимается не более 15 детей.

Время проведения одного занятия составляет:

- в младшей группе – от 15-25 минут;
- в средней группе – от 20-30 минут;
- в старшем дошкольном возрасте – от 25-35 минут.

В дошкольном и младшем школьном возрасте осанка у детей ещё неустойчива, с возрастом она продолжает формироваться и приобретает индивидуальные особенности. Эти особенности определяются множеством

## Факторы нарушения осанки

- Неправильное питание.
- Слабость мышц туловища, неравномерность их развития.
- Мягкая постель.
- Неправильная посадка за рабочим столом.
- Ношение обуви на высоком каблуке.
- Ношение тяжестей в одной руке.



К сожалению, на сегодняшний день около 70% детей дошкольного и школьного возраста имеют различные виды нарушений осанки.

Нарушения осанки спины имеют следующие разновидности: плоская спина, круглая спина, кругловогнутая спина и боковое искривление позвоночника.



Изучив и проанализировав методическую литературу по данному вопросу выяснила, что одним из способов сохранить гибкость, подвижность, формировать правильную осанку и научиться прислушиваться к сигналам, которые посылает нам наш организм, — это растяжка. Этот вид физической активности является нашей естественной потребностью. Для формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста я стала использовать элементы игрового стретчинга.

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Приглашаю вас принять участие в семинаре по теме  
«Стретчинг как одно из направлений в профилактике  
нарушения осанки»

Прежде, чем нам начать игру мы должны выполнить  
несложный комплекс упражнений стретчинга, который поможет  
вам ощутить легкость и прилив энергии в теле.



## **Общеразвивающие упражнения**

Начнем наше занятие с разминки.

1. И.п. - стоя, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях.

Сначала поднять вверх одну руку и потянуться за воображаемым предметом. Затем руку свободно «уронить» вниз. То же самое выполнить другой рукой. Голова чуть запрокинута. (Повторить упражнение 6 раз).

2. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять оба плеча одновременно вверх и отвести их назад. (Повторить е 7 раз).

3. И.п. – стоя, ноги вместе, руки внизу. 1- поднять прямые руки над головой. Кисти рук соприкасаются. 2- наклонить туловище вправо и сохранить это положение в течение 10 секунд. 3- поднять прямые руки над головой. 4- и.п. Повторите упражнение, наклонив туловище влево и сохраняя это положение в течение 10 секунд. (Повторить упражнение по 5 раз).

4. И.п.- стоя на четвереньках, руки выпрямите. Затем вытянуть правую руку вперед и левую ногу назад до горизонтального положения, постараться хорошо потянуться. Повторить левой рукой и ногой. (Повторить упражнение 5-6 раз).

5. И.п. – лежа на спине, согнуть ноги и упираясь ступнями в пол. 1- обхватить руками ноги немного ниже коленей и притянуть их к груди. Тянуть шею и голову к коленям. В таком положении задержаться на 30 секунд, затем вернуться в начальную позу. (Повторить 4 раза).

6. И.п. – стоя, ноги вместе, руки опущены вниз. Прыжки – ноги вместе, ноги врозь, с хлопком над головой. Чередовать с ходьбой. Дыхательное упражнение.

Молодцы! Разминка прошла на ура.

## Начинается игра!

– Жила-была в большом лесу- лягушка. Звали ее звездочка. *Упражнение «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.

Ее в лесу очень любили, дружили с ней. Она всегда думала, что она некрасивая, но оказалось ее полюбили за доброе сердце. И захотелось Звездочке узнать, почему у нее доброе сердце? Однажды, гуляя по лесу, она встретила большое дерево «Дуб».

### *Упражнение «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 упрутся в пол – вдох.

2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

И спросила у дуба лягушка: «Почему у меня доброе сердце?»

Дуб сказал: «Ты очень красивая». Но звездочке еще хотелось узнать, какими качествами она обладает. Шла она, шла, и встретила сорванный цветочек, который плакал. «Почему ты плачешь цветочек?» – Я пить хочу.

Звездочка набрала водицы в рот и напоила цветочек.

### *Упражнение «Сорванный цветочек»*



И. п.: сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, 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.

«Скажи, цветочек, мне все говорят, что у меня доброе сердце?»

«Конечно, ты заботливая. Спасибо тебе, Звездочка».

И пошла Звездочка дальше. Встретила божью коровку, которая лежала на спине и не могла встать. «Что с тобой случилось?»

« Я сидела на цветочке и упала».

«Давай я тебе помогу». *Упражнение «Божья коровка».*



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

Звездочка помогла и спросила: «Почему все говорят, что у меня доброе сердце?». «Ты добрая!» Звездочке приятно слушать такие красивые слова. Она сидела и мечтала, как про нее все хорошо говорят, и не заметила, как к ней подползла змея. Сначала Звездочка испугалась, но змея сказала: «Не бойся меня. Помоги, пожалуйста, мой малыш застрял между ветками дерева и не может выбраться». Звездочка, не думая, убрала все веточки и спасла малыша. И вновь задала змее вопрос: «Почему все говорят, что у меня доброе сердце?» «Ты заботливая».

### *Упражнение «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.



Пуще прежнего Звездочка замечталась, что не заметила, как оказалась в своем родном лесу, где встретила цаплю. Эту птицу она очень боялась. Но цапля была добрая и сказала: «Не бойся меня, а помоги мне». «А что с тобой случилось?» «Мои ноги опутали рыбацкие сети, и я никак не могу их снять». Звездочка боялась, но ничего не могла с собой поделаться. Она сняла сети и спросила: «Скажи, пожалуйста, почему все говорят, что у меня доброе сердце?»

***«Потому что ты никогда не боишься делать добро другим!».***

## «Упражнение «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.

Спасибо за внимание.