

Буклет «ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»



Стретчинг – это

- хорошая осанка
- снижение травматизма
- избавление от болей в спине и мышцах
- подвижность тела
- быстрое усвоение танцевальных программ
- здоровое тело и бодрый дух
- отличное настроение!

Занятия стретчингом очень полезны для организма человека, улучшают самочувствие, его внешний вид и здоровье в целом. Регулярные занятия стретчингом решают многие проблемы.

Подвижность нашего тела зависит от эластичности наших мышц и суставов. Чем более развит и тренирован человек, тем проще ему жить и передвигаться.

Комплекс «Я радостный»

Разминка – ходьба и легкий бег по кругу.
Встали враспынную по залу.
Лучик, лучик, покажись
(Вытягиваем руки вверх)
Лучик, лучик, опустись
(Складываем ладони в замочек)
Помоги мне быть здоровым
(Тянемся вверх, растем выше)
Светлым, радостным, веселым!
(Открываем руки раскрытым цветком)
Золотой лучик солнца наполнил нас. И мы с вами стоим в целом озере света. Давайте зачеркнем ладошками свет и обольем им себя с головы до ног (наклоны вперед и скользящие плавные движения ладоней с головы до ног). А теперь давайте похлопаем расслабленными ладошками себя для того, чтобы лучик света мог попасть в каждое место в нашем теле, в каждую клеточку: хлопаем расслабленными ладошками тело с головы до ног. Остановились, с вдохом плавно поднимаемся вверх, руки вверх и опускаем их в стороны и вниз с выдохом.

Массаж ног

Готовим руки:

Я на ручки посмотрю,
Пальчики вот так сожму;
Покручу, поверчу, кулачками постучу.
Вы решили драться?
Нет, хотим тренироваться!
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем ножку растирать.
Для здоровья, для веселья
И для легкого хождения!

(растираем и вытягиваем каждый пальчик; пальцами руки переложить каждый пальчик ноги и в захвате стопы делать круговые движения; растирание голени; растирание колена; растирание бедра; растирание ягодиц)

Упражнения на дыхание.



Упражнение «Поймай ветерок».

Сидим на коврик, спинки прямые, дыхание ровное, свободное.

Поставь ладошку перед носом или ртом и ощути движение воздуха.

Когда мы выдыхаем, на ладошку дует ветерок.

Если выдох быстрый – ветерок холодный, если медленный – ветерок теплый, а когда мы делаем вдох, можем ощутить запах ладошки, ветерка нет.

Упражнения для развития чувств, ощущений, внимания

Упражнение «Изучаем себя». Задаем ребенку вопрос:

- чем ты ходишь?
- чем ты рисуешь?
- чем ты дышишь?
- чем ты слышишь?
- чем ты видишь?

Давайте потрогаем себя, назовем все части нашего тела. Начинаем с головы и заканчиваем пальчиками ног.

Растяжка

Упражнение 1. «Дерево».

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 полуприсед, 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.
- 2) И.п.

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.
- 2) И.п.

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.

