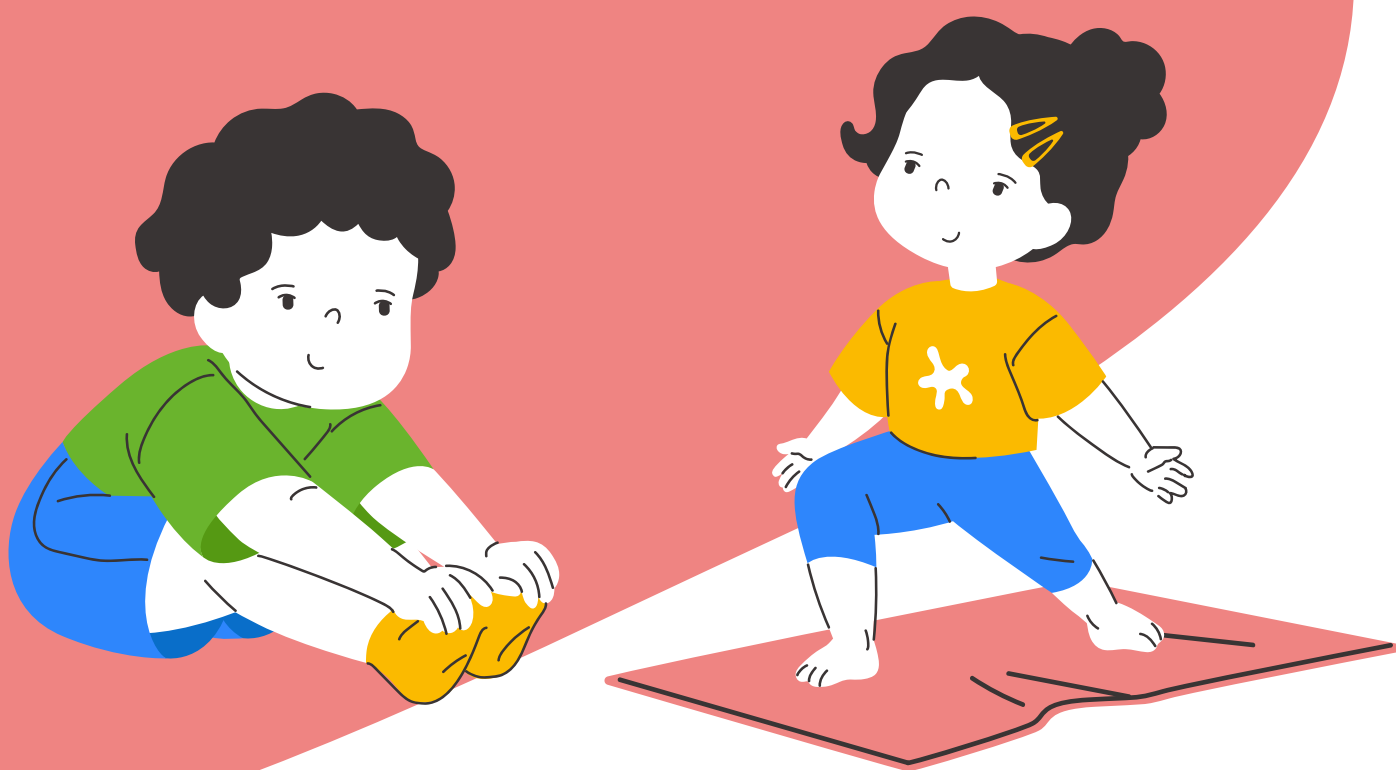




**ЗМІЦНЮЄМО ЗДОРОВ'Я
ДОШКІЛЬНЯТ ЗА ДОПОМОГОЮ
СТРЕТЧИНГУ**

ЗМІЦНЮЄМО ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНЯТ ЗА ДОПОМОГОЮ СТРЕТЧИНГУ

У роботі з дошкільнятами доцільно застосовувати популярну здоров'язбережувальну систему фізичних вправ, відому як стретчинг. Ці прості вправи підвищують рухливість суглобів, сприяють формуванню правильної постави, зменшують ризик травмувань, а також значно покращують психологічний стан дітей.

Однією з важливих умов збереження і зміцнення здоров'я дошкільнят є застосування в освітньому процесі технологій здоров'язбережувального спрямування, до яких належить стретчинг.

Стретчинг (від англ. розтягування) — це комплекс спеціальних фізичних вправ, що ґрунтуються на статичному розтягненні м'язів тіла та хребта і спрямовані на збільшення рухового діапазону всіх груп м'язів. Виконання вправ стретчингу запобігає порушенню постави та справляє оздоровчий вплив на весь організм, допомагаючи активізувати його захисні сили. Перехід від стану розслаблення до стану напруження м'язів регулює нервові центри, завдяки чому помітно гамуються негативні емоції, що у свою чергу покращує самопочуття.



ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ЗАСТОСУВАННЯ СТРЕТЧИНГУ В РОБОТІ З ДОШКІЛЬНЯТАМИ

У роботі з дітьми дошкільного віку вихователь може залучати стретчинг до різних фізкультурно-оздоровчих активностей (наприклад, під час проведення ранкової гімнастики, гімнастики після пробудження, вправ та ігор на свіжому повітрі, фізкультурних пауз) або застосовувати його як елемент танцю під час свят чи інших розважальних заходів. У будь-якому разі застосування стретчингу важливо дотримуватися загальних правил, а саме:

✓ **Вправи повинні відповідати віковим та фізіологічним можливостям дітей, бути безпечними для їхнього здоров'я.** Навантаження на м'язи та суглоби має бути щадним; вправи потрібно добирати легкі та зрозумілі у виконанні. Техніку виконання обов'язковою має демонструвати вихователь або інший дорослий — батьки, інструктор з фізкультури чи ін.

✓ **Вправи належить виконувати в повільному темпі, без різких рухів, плавно, безболісно, з поступовим збільшенням амплітуди розтягнення.** Слід поетапно ускладнювати прийоми та збільшувати кількість повторів (для дітей 3–4 років рекомендовано 4–5 повторів кожної вправи; для дітей 5 років — 5–7; для старших дошкільнят — 8–10 повторів).

✓ **Усі прийоми та вправи треба виконувати із забезпеченням симетричного розтягнення м'язів.**

✓ **Виконуючи основні вправи зі стретчингу, важливо чергувати завдання, що передбачають динамічні рухи, зі статичними** (сидіння на п'ятах, «по-турецьки» тощо).

✓ **Якщо стретчингу присвячене ціле фізкультурне чи секційне заняття, то на його початку обов'язковою є розминка, яка має забезпечити розігрів м'язів дитини та підготувати її до виконання основного комплексу вправ.** Загальна тривалість такого тренування становить 20–30 хвилин залежно від віку дітей.

✓ **Одяг для занять стретчингом повинен бути максимально зручним, таким, що не заважає рухатися.** Вправи можна виконувати босоніж.

✓ **Потрібно забезпечувати позитивну атмосферу заняття: вправи повинні приносити задоволення та покращувати настрій дітей.**

✓ **Важливо стежити за диханням дітей:** воно має бути плавним, глибоким, спокійним.



Стретчингові вправи можна виконувати будь-де — у груповому приміщенні, на прогулянковому майданчику, на природі чи в спортивній залі. Вони не потребують спеціального спортивного обладнання, крім килимків для виконання вправ з положення лежачи або сидючи.



Особливістю стретчингу є те, що цей різновид фізичної активності передбачає використання комплексу взаємопов'язаних ігрових ситуаційних вправ, що дає змогу вихователям заздалегідь підготувати сюжет (у пригоді стане казка чи історія), дібрати відповідний музичний супровід. Таке підготування до занять стретчингом значно підвищить зацікавленість дошкільнят у виконанні фізичних вправ на розтягування, сприятиме створенню позитивної атмосфери та забезпечить формування стійкої потреби в руховій активності.

Розгляньмо кілька варіантів базових вправ, які використовують у системі стретчингу. Їх можна виконувати з різних вихідних положень, що надзвичайно важливо для розвитку гнучкості й рухливості в суглобах.

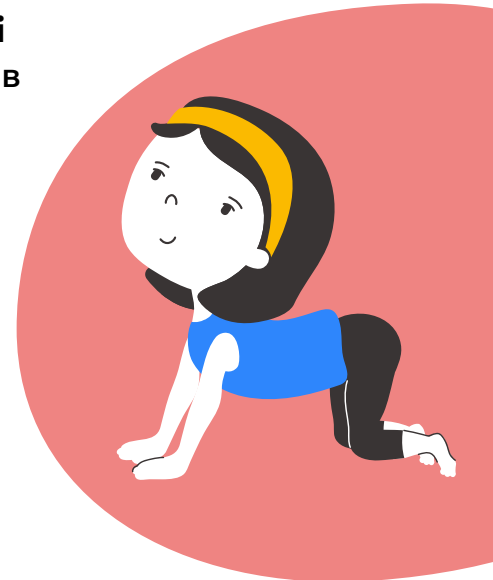
Вправи для тренування м'язів шиї

- ◆ Вихідне положення (ВП): ноги на ширині плечей, плечі опущені, руки вздовж тулуба. **Повільно, без різких рухів, підняти голову вгору, опустити вниз. Ще один різновид рухів — повороти голови ліворуч і праворуч.** Наприкінці можна зробити плавні кругові рухи шиї.
- ◆ ВП: стоячи рівно. **Підвести ліву руку вгору, опустити, начебто обіймаючи голову, до правого вуха, плавно нахилити голову до лівого плеча.** Затриматися в такому положенні на 10–15 секунд. Повторити вправу іншою рукою в інший бік.



Вправи для тренування м'язів спини

- ◆ **ВП: стоячи. Робити плавні нахили ліворуч, потім праворуч.** Те саме зробити з піднятою рукою, нахили в протилежний бік. Обов'язково робити однакову кількість нахилів в обидва боки.
- ◆ **ВП: сидючи, ноги витягнуті вперед. Робити плавні нахили,** намагаючись дотягтися руками до пальців ніг. Тримати цю позу від 5 до 10 секунд.
- ◆ **ВП: лежачи на животі, руки витягнуті вперед. Робити підйоми голови та грудей, тягнучи руки та ноги догори.** Тримати їх у верхній точці 2–3 секунди, потім плавно опустити.
- ◆ **ВП: стоячи на колінах, руки впираються в підлогу. По черзі прогинати та округлювати спину.** (Цю вправу часто називають «Кішечка».)



Вправи для тренування м'язів рук та плечового поясу

- ◆ **ВП: стоячи, ноги на ширині плечей. Руки зчепити в замок, повільно підняти над головою, долоні догори.** Не відриваючи п'яти від підлоги потягнутися, затриматися в такій позі на декілька секунд, потім плавно опустити руки.
- ◆ **ВП: стоячи, ноги на ширині плечей. Праву руку, зігнену в лікті, повільно завести за голову, затримати в такому положенні на 5–10 секунд.** Слідкувати, щоб шия була прямою, голова не нахилилася вперед. Повторити те саме з лівою рукою.
- ◆ **ВП: стоячи, ноги на ширині плечей, плечі розправлені, руки вздовж тулуба. Витягнути руки вперед, потім максимально відвести через боки назад.** Затриматися в такій позі. Потім повільно повернутися у попереднє положення.



Вправи для тренування м'язів живота

- ◆ ВП: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки за головою. **Зробити підйоми тулуба до колін з фіксацією пози та поступовим поверненням у вихідне положення.**
- ◆ ВП: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, ступні притиснуті до підлоги, руки вздовж тулуба. **Повільно підіймати таз над підлогою, намагаючись створити лінію від колін до плечей.** Затриматися в цій позі на кілька секунд, спокійно опустити таз на підлогу.



Вправи для тренування м'язів ніг та стегон

- ◆ ВП: стоячи з рівною спиною. **Робити різні види випадів: уперед, назад, в боки.** Важливо фіксувати позу під час випадів протягом кількох секунд.
- ◆ ВП: сидючи на підлозі, спина рівна. **З'єднати ступні, коліна розвести в боки, обережно натискати на коліна руками.** Уникати болісних відчуттів. (Цю вправу часто називають «Метелик»).
- ◆ **Вправи з ходьби:** з максимальним підйоманням колін, із закидом гомілок назад, ходьба на п'ятах, навшпінках, ходьба з випадками,



ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ СТРЕТЧИНГУ

1.

Ігри під час прогулянки є гарною нагодою повправлятися в стретчингу. Цікавою малюкам буде, наприклад, гра **«Буревій»**. Щоб провести цю гру, потрібно вишикувати дітей у коло. За командою *«Дерева ростуть»* вони підіймають руки та тягнуться вгору, не відриваючи п'яти від землі. На команду *«Буревій»* малята плавно нахиляються в боки, імітуючи хитання дерев.

2.

У грі **«День — ніч»** діти так само стають у коло. За командою *«Сонечко сходить, промінчики зводить, день настає, радість несе»* дошкільнята перетворюють коло на «сонечко»: максимально підіймають руки вгору, утворюючи промінчики, та тягнуться до неба, потім плавно опускають руки через боки. На слова *«Ніч настала, зіронька засяяла»* імітують «зірку», широко розводячи руки та ноги в боки, роблять повороти тулубом вліво та право.

3.

Традиційна гра **«Струмочок»** також містить елементи стретчингу. Утворюючи «ворітця», діти максимально витягують руку вгору, а дитина, що проходить «струмочком», нахиляє тулуб і в такому положенні пересувається протягом кількох секунд.

4.

Цікавою є гра **«Кущі та дерева»**, у якій діти за командою *«Кущі!»* присідають, тримаючи спину рівною, а за командою *«Дерева!»* стають навшпиньки, витягуючи руки вгору.

Отже, стретчинг є універсальним інструментом для зміцнення здоров'я вихованців, покращення їхнього фізичного та психологічного стану. Застосовуючи цей різновид фізичної активності, ми допомагаємо дітям зростати здоровими, сильними і впевненими в собі.





для кожної дитини

