

Методические рекомендации и разработки



Важно знать!

Стретчинг- гимнастика

Методикой стретчинга - можно начинать с 4-х лет. Очень важно заниматься с детьми именно дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. 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.

Занятия стретчинг – гимнастикой целесообразно проводить в игровой форме: стретчинг – сказки, стретчинг – путешествия. Создание игровой атмосферы на занятиях, создает условия для возникновения в той или иной двигательной – игровой ситуации ассоциаций, образов. Уникальное сочетание физических упражнений, музыки, проговаривание стихов или текста сказки вызывают у детей эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость делают их особенно эффективными. Неизменным успехом в стретчинг – гимнастике пользуются специально подобранные стихи. Управление своим телом, сотрудничество с ним начинается с осознания своего тела, закрепления представлений о нем. Нужно развивать мышечное чувство лица. Для этого в занятия можно вводить мимические упражнения (удивление, страх, гнев, презрение, радость) Все упражнения выполняются под собственную музыку. На каждом занятии используется новый сюжет. Он должен быть интересен детям, проводиться эмоционально, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка.