

МБУДОД ЦДОД «Заречье»

**Методические рекомендации
«Проведение занятий игрового стретчинга для школьников.»**

Автор: Садыкова Алия Басимовна
Педагог дополнительного образования

г.Казань 2024

Методические рекомендации по проведению занятий игровым стретчингом для школьников.

1. Подготовка к занятию: Перед началом занятий необходимо провести беседу о важности правильной техники выполнения упражнений.

Необходимо следить за дыханием школьников во время выполнения упражнений.

Важно контролировать нагрузку на мышцы и суставы, чтобы избежать травм.

В конце занятия необходимо провести дыхательные упражнения для восстановления дыхания.

2. Организация занятия:

Занятие должно проводиться в просторном помещении с мягким покрытием.

Упражнения должны выполняться под руководством опытного тренера.

Тренер должен следить за правильностью выполнения упражнений и корректировать ошибки.

Музыкальное сопровождение должно быть подобрано в соответствии с ритмом и темпом упражнений.

3. Контроль за состоянием школьников:

Тренер должен обращать внимание на самочувствие школьников во время занятия.

При возникновении боли или дискомфорта необходимо прекратить выполнение упражнения.

После занятия тренер должен провести опрос школьников о самочувствии.

4. Адаптация упражнений:

Упражнения должны быть адаптированы под разный уровень физической подготовки школьников.

Для школьников с низким уровнем физической подготовки можно начать с простых упражнений и постепенно усложнять их.

Для школьников с высоким уровнем физической подготовки можно добавить более сложные упражнения и увеличить количество повторений.

5. Регулярность занятий:

Занятия игровым стретчингом должны проводиться регулярно, не менее 2-3 раз в неделю.

Продолжительность занятия должна составлять 45-60 минут.

6. Мотивация школьников:

Для мотивации школьников можно использовать различные методы, такие как игры, соревнования, поощрения.

Школьники должны понимать, что занятия игровым стретчингом помогут им стать более гибкими, сильными и здоровыми.

7. Оценка результатов:

Результаты занятий игровым стретчингом можно оценить по следующим критериям:

- Увеличение гибкости и координации движений.
- Укрепление мышц и суставов.

- Формирование правильной осанки.
- Улучшение общего физического состояния.

Игровой стретчинг может стать эффективным инструментом для развития гибкости, координации движений и укрепления мышц у школьников. Регулярные занятия помогут сформировать правильную осанку и улучшить общее физическое состояние детей.

Оценка результатов.

Для оценки результатов занятий игровым стретчингом можно использовать следующие методы:

1. **Визуальный осмотр:** тренер может оценить осанку, гибкость и координацию движений школьников до и после занятий.
2. **Тестирование:** можно провести тестирование гибкости, силы и координации движений до и после занятий.
3. **Анкетирование:** школьники могут заполнить анкету, в которой они оценят своё самочувствие, уровень гибкости и координации движений после занятий.
4. **Сравнение с нормативами:** можно сравнить результаты школьников с нормативами гибкости и координации движений для их возраста и пола.

Результаты занятий игровым стретчингом

Регулярные занятия игровым стретчингом могут привести к следующим результатам:

- **Увеличение гибкости:** школьники станут более гибкими, смогут выполнять более сложные упражнения и движения.
- **Улучшение координации движений:** школьники станут более ловкими и координированными, смогут лучше контролировать свои движения.
- **Укрепление мышц и суставов:** школьники укрепят мышцы и суставы, станут более сильными и выносливыми.
- **Формирование правильной осанки:** школьники сформируют правильную осанку, смогут поддерживать её в течение дня.
- **Улучшение общего физического состояния:** школьники станут более здоровыми и активными, смогут лучше справляться с физическими нагрузками.

Игровой стретчинг может стать эффективным инструментом для развития гибкости, координации движений и укрепления мышц у школьников. Регулярные занятия помогут сформировать правильную осанку и улучшить общее физическое состояние детей.

Важно помнить, что перед началом занятий необходимо провести разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузке. Игровой стретчинг должен проводиться

под руководством тренера, который будет следить за правильностью выполнения упражнений и корректировать ошибки.

Игровой подход к стетчингу может стимулировать учеников к активному участию, улучшить их настроение и уровень энергии. В результате дети будут не только физически более здоровыми, но и более мотивированными и позитивно настроенными. Надеюсь, что программа игрового стетчинга, которую я предложила далее, будет полезной и интересной для школьников дополнительного образования.

Использование воображения и игровых элементов в стетчинге поможет учащимся воспринимать занятия как увлекательное приключение, а не как просто еще одну тренировку. Поэтому важно поддерживать интерес детей к физической активности и вовлекать их в игры на уроках стетчинга. Такой подход не только поможет им поддерживать здоровье, но и создаст позитивное отношение к занятиям спортом на долгие годы.

Пример:

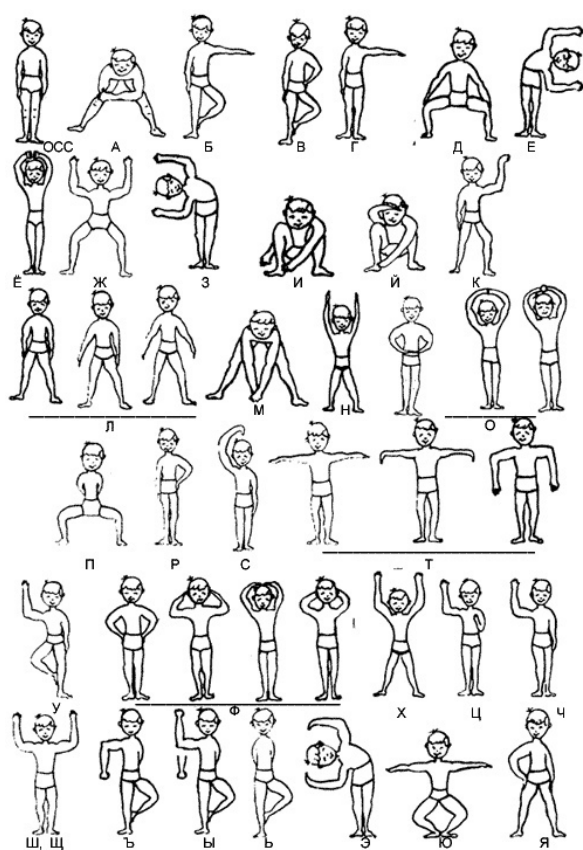
1. «Животные на ферме»:

- Дети становятся в круг, каждый выбирает животное и изображает его движения: становятся на четвереньки, прыгают, размахивают хвостом и т.д.



2. «Танцующие буквы»:

- Дети стоят на месте и изображают буквы своими телами. Например, буква "Т" - руки вверх, ноги вместе. Буква "К" - руки в стороны, ноги расставлены.



3. «Цветочное поле»:

- Дети ложатся на пол, принимают позу цветка, и плавно "растут" вверх, потягиваясь как цветок.



4. «Солнце и луна»:

- Дети изображают солнце, вращаясь и вытягиваясь вверх, затем превращаются в луну, приседая и скрываясь.



5. «Путешествие в космос»:

- Дети представляют, что летят в космос: приседают, пружинят, медленно плывут в невесомости.

