

*Подвижные игры.
1 класс. Урок №3.
«Игровой стретчинг»
(англ. *Stretching* - растяжка)*



Ребята! Предлагаю сегодня во время веселой тренировки вспомнить упражнения на растягивание (стретчинг). Ведь для растущего организма особенно важно укреплять мускулатуру, развивать гибкость и выносливость. От этого во многом зависит формирование правильной осанки, хорошее настроение и самочувствие.

Мы познакомимся с некоторыми упражнениями игрового стретчинга .



- ▶ Стретчинг (англ. *stretching*) – это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий. Как известно, хорошая гибкость дает возможность эффективнее выполнять упражнения, сохранять красивую осанку и снижает риск болей в спине.





В ходе проведения занятий с использованием игрового стретчинга решаются следующие задачи:

1. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, гибкости, выносливости.
2. Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.
3. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
4. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.



Основные правила, о которых необходимо помнить при выполнении упражнений для растяжки:

Каждое упражнение нужно выполнять медленно и аккуратно. Избегайте рывкообразных движений и боли.

Каждую позу выдерживайте не менее 20 секунд, лучше даже 30-40 секунд.

Только при такой продолжительности упражнения на растяжку будут эффективны.

Дышите медленно, ровно и глубоко, не задерживайте дыхание. Наклоны выполняйте на выдохе.

Постарайтесь концентрировать свое внимание на части тела/мышце, для которой выполняется упражнение.

Упражнения для растяжки можно делать когда угодно и столько раз в день, сколько захочется.

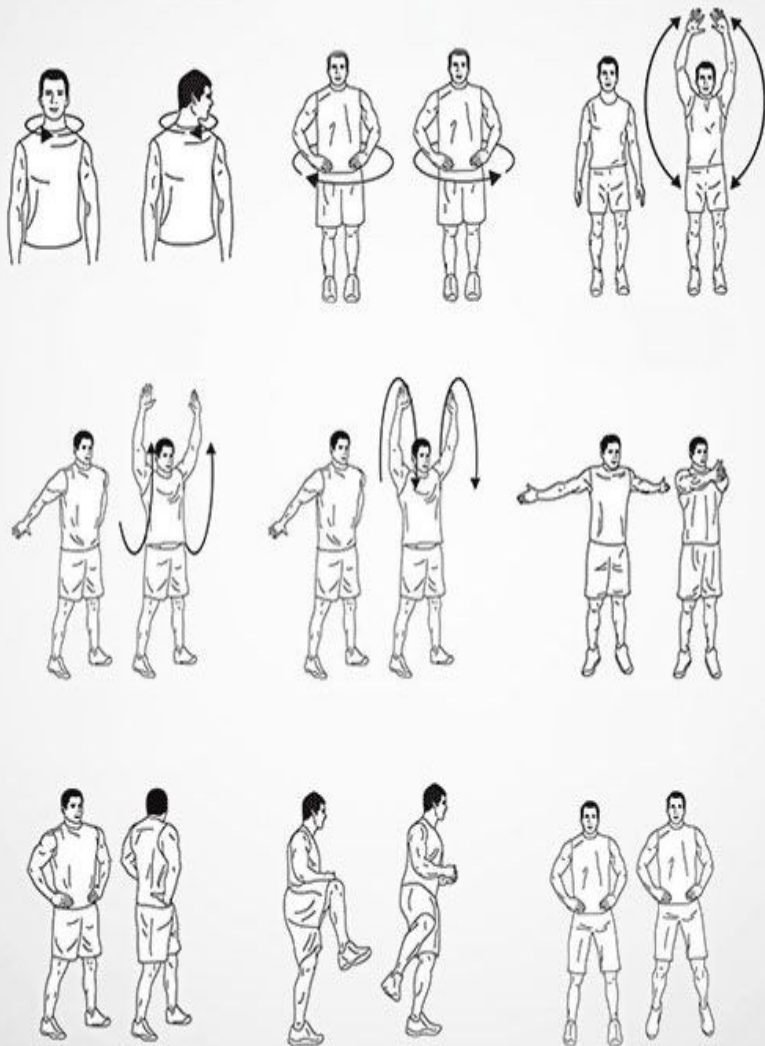




Развитием гибкости во избежание травм лучше заниматься после разминки и подготовительных упражнений.

Делать упражнения на растяжку не рекомендуется людям с травмами и патологиями суставов и позвоночника, по крайней мере, на остром этапе болезни

Разминка и подготовительные упражнения обязательны перед тренировкой!



Начинаем тренировку.

Упражнение «Змея».

Вот змея, она пугает

И к себе не подпускает.

По земле ползёт она, извивается слегка.



И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцы вперед.

1. На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2. И.п.

Упражнение «Кобра».



***Я – опасная змея,
Ядовита очень я.
Только если нападаю,
То всегда предупреждаю,
- Голову я поднимаю,
Капюшон свой раздуваю.
(кобра)***

И.п.: лежа на полу на животе, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены.

1. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше. Задержаться некоторое время.

2. Медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Упражнение «Качели»



*Качаются качели,
Вверх-вниз летят они.
До неба долетели,
Попробуй, догони!*

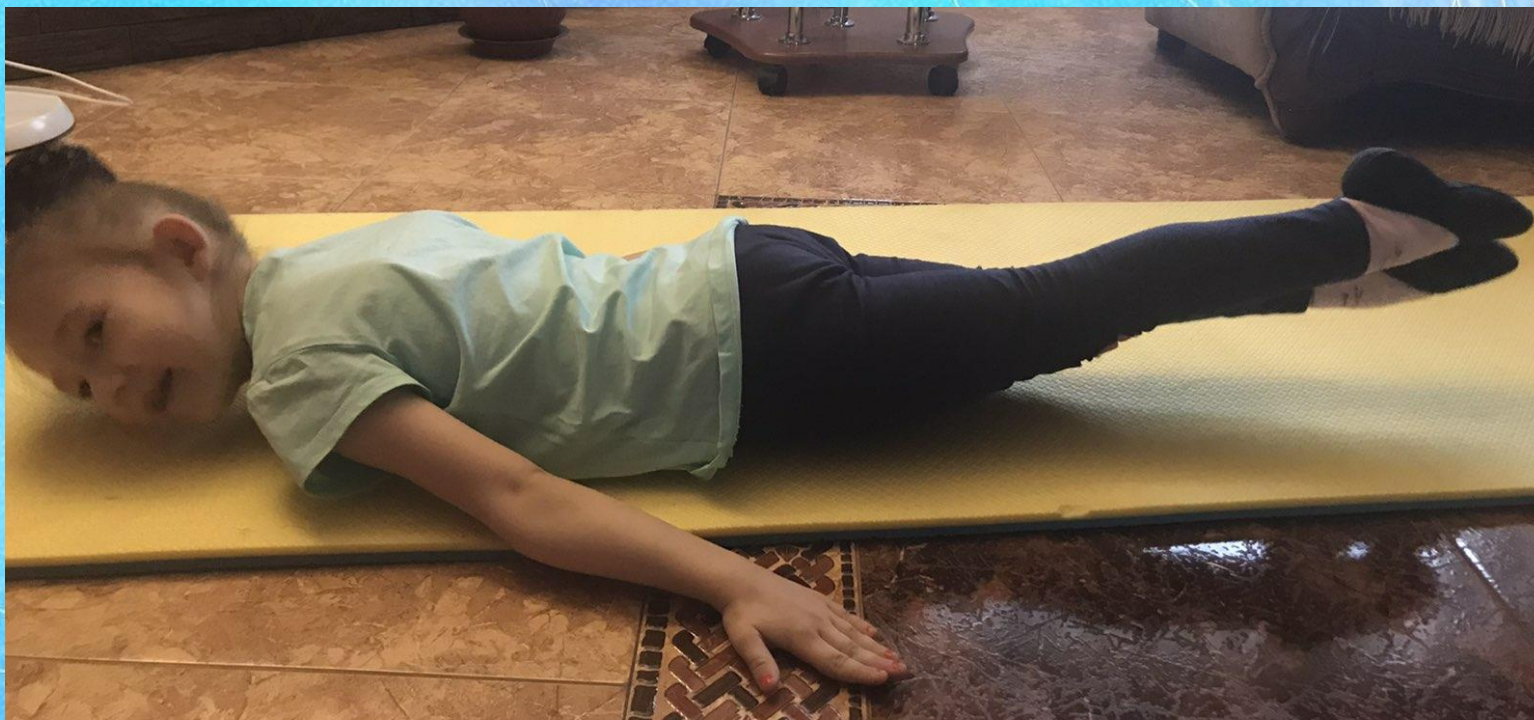
И.п.: лежа на полу на животе, руки вытянуть вперёд, соединив ладони. Ноги вместе, носки натянуты.

1. Плавно, без рывков поднять голову, грудь, ноги и вытянутые руки как можно выше, прогнуться. Задержаться некоторое время.

2 . Медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Упражнение «Ящерица»



*Быстрая и юркая,
В змеевидной шкурке я,
А за хвост меня поймаешь,
Сразу тут же потеряешь.
(Ящерица)*

И.п.: лежа на полу на животе, руки расположены вдоль тела, ладони положить на пол.

1. Поднять прямые ноги насколько можно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться некоторое время.

2. Медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Упражнение «Рыбка».



*В колыбельке рыбка,
Колыбелька – зыбка,
На волне качается,
В сеть не
попадается.*

И.п.: лежа на полу на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Ноги вместе, носки натянуты.

1. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы.

Задержаться некоторое время.

2. Медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Упражнение «Колечко»



*У меня колечко,
А на нём сердечко.
Я его храню,
Я его люблю.
Выйду на крылечко,
Брошу в сад колечко.
Пусть дружок найдёт,
В подарок принесёт.*

И.п.: встать на колени, руки на поясе.

1. Медленно наклоняться назад, пока голова не коснётся ног. Задержаться некоторое время.

2. Медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Упражнение «Кораблик»



*- Куда вы, кораблик, плывёте?
И где вы, кораблик, живёте?
В море я синем живу,
К берегам я зелёным плыву!*

И.п.: лежа на полу на животе, руки вдоль туловища.

1. Ухватить руками ноги у щиколоток (колени должны касаться друг друга). Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра как можно выше над уровнем пола. Задержаться некоторое время.

2. Медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.



Упражнение «Страус»

*Страус всех смелее,
Страус всех умнее.
Он в любой погоде знает толк.
Ну а гром лишь грянет –
Голову в песок!*

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены.

1. Не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Стараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами, руки соединить сзади.

Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Упражнение «Кошечка».



*«Мяу-мурр», - мурлычет кошка
На диване у окошка.*

*«Мяу-мурр – довольно спать,
Мяу-мурр – пойду гулять».*

- 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 «Книжка»



*Книжка – это не игрушка,
Это – лучшая подружка!
Береги её, малышка:
Обо всём расскажет книжка!*

И.п.: сид с прямыми ногами (ноги вытянуты), руки подняты вверх, ладонями вперёд.

1. Не сгибая ног, нагнуться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног. Задержаться некоторое время.

2 . Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Упражнение Птица (Чайка).



***Птицу в клетку не сажай,
Отпусти её на волю,
Добрым словом провожай,
Пусть летает в поле.***

И.п.:сид с прямыми ногами, развести ноги, на сколько возможно шире, носки натянуть, руки в сторону параллельно полу, голова прямая.

1. Не сгибая ног, наклониться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног, стараться коснуться головой пола, затем лечь на пол грудью, руки прямые. Задержаться некоторое время.

2 . Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Упражнение «Летучая мышь».



*То повыше, то пониже
Над землей летают мыши.
И сидят, поджав хвосты,
Очумевшие коты.*

И.п.: сед с прямыми ногами, развести ноги, на сколько возможно шире, носки повернуты внутрь, руки за спиной за локти.

1. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Задержаться некоторое время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Упражнение «Веточка»



*Веточка пушистая,
Пышный куст сирени.
До чего душистая,
Что ломать не смеем.
Веточка нарядная
На ветру качалась,
Песенка весёлая
Пела, не кончалась.*

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, носки натянуты, руки вдоль тела ладонями вниз.

1. Не сгибая колени, сохраняя натянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение, таз не отрывать от пола. Задержаться некоторое время.

2 . Вернуться в и.п.

Дыхание: спокойное.

Упражнение «Черепашка»



*Живёт спокойно, не спешит,
На всякий случай носит щит.
Под ним, не зная страха,
Гуляет черепаха.*

И.п.: сесть на колени, носки оттянуть, сесть на пятки, прямые руки поднять вверх, ладони сложены вместе.

1. Медленно наклониться вниз, пока лоб и рёбра ладоней не коснутся пола, вытянуться как можно дальше, руки, прижатые к голове, держать прямо, ягодицы плотно прижаты к пяткам. Задержаться некоторое время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Упражнение «Ёжик»



*Вот колючий серый ёжик.
Он свернулся так в клубок,
Что ни головы, ни ножек
Отыскать никто не смог.*

И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, прямые рука в замке за спиной.

1. Поднять руки, насколько возможно, медленно прогнуться вперёд, держа руки высоко над собой, стараться лбом коснуться ног. Задержаться нужное время.

2 . Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Упражнение «Зайчик»



*Ушки столбиком торчат,
Хвост короткий у зайчат.
Лишь в лесу услышат хруст,
И дрожит под ёлкой куст.*

И.п.: встать прямо, ноги вместе, наклониться, не сгибая колени, поставить руки на пол, пальцы вперёд, голова опущена.

1. Не сдвигая с места стопы, не отрывая пятки, не сгибая ноги, передвигать поочередно руки вперёд, насколько возможно. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3.4. Повторить, сменив положение ног
Дыхание: спокойное..

Упражнение «Слон»



*А вот добрый, умный слон
Посылает всем поклон.
Он кивает головой
И знакомится с тобой.*

И.п.: стать прямо, ноги вместе, прямые руки в замке за спиной.

1. Наклониться вперёд, стараться прижаться лбом к коленям, ноги не сгибаются, прямые руки поднимаем вверх, потом вперёд до положения параллельно полу. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Упражнение «Дерево»



*Его весной и летом
Мы видели одетым.
А осенью с бедняжки
Сорвали все рубашки,
Но зимние метели
В меха его одели.*

И.п. Пятки вместе, носки разведены,
руки опущены вдоль тела.

1 . Поднять прямые руки над головой
– ВДОХ.

2 . Опустить руки, расслабиться –
ВЫДОХ.

Упражнение «Дуб».



*Я из крошки-бочки вылез,
Корешки пустил и вырос.
Стал высок я и могуч,
Не боюсь ни гроз, ни туч.*

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 упираются в пол – вдох.

2 . Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение «Солнечный луч»



**Ежедневно по утрам
Он в окошко входит к нам.
Если он в окно вошёл –
Значит день уже пришёл.**

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 «Волна».

*По морю идёт, идёт,
А до берега дойдёт – тут и пропадёт.*



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 «Лебедь».

*Улетали с севера на юг
И теряли белый пух.*



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 «Цапля».

*Цапля ходит по болоту,
Будто ищет там кого-то.
Ой боюсь, что эта цапля
Лягушонка хочет сцапать.*

И.п. основная 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.



Упражнение «Гора».

*С горки – ух, на горку – ух!
Бух! Захватывает дух!*



И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

- 1 . Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.
- 2 . Выдох – и.п.

Упражнение «Самолёт»



*Ввысь взлетает самолёт,
Самолёт ведёт пилот.
Серебристая машина
Разрезает небосвод*

И.п.: сед на пятках, руки вниз.

1 – выпрямить назад правую ногу, ягодицами сесть на пятку согнутой ноги. Руки в стороны, спина прямая.

2 – и.п.

Вариант: «самолёт взлетает» и.п.: то же.

1 - Руки поднять вверх, ладони соединить, плечи не поднимать.

2 – и.п.

Упражнение «Лягушка»



*И в лесу мы и в болоте –
Нас везде всегда найдёте
На полянке, на опушке
Мы – зелёные ... (лягушки)*

И.п – основная стойка, ноги широко расставить, развернуть стопы, руки согнуть в локтях, ладони с широко расставленными пальцами повернуть вперёд на уровне плеч.

1. Согнув ноги, медленно опускаться до той степени, чтобы бёдра расположились параллельно полу, руки остаются в том же положении. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: спокойное.

Упражнение «Ласточка»

*Угадайте, что за птичка: тёмненькая невеличка,
Беленькая с живота, хвост раздвинут в два хвоста.*



И.п.: - основная стойка, ноги вместе, руки разведены в стороны, ладонями вниз.

1. стоя на одной ноге, не сгибая её, перевести тело и вторую ногу (нога прямая с оттянутым носком) в горизонтальное положение, руки прямые, голова вперёд, вверх. Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3.4. повторить то же с другой ногой.

Дыхание: спокойное.

Упражнение «Петушок»

*Петушок у нас красавец,
Вместе с солнышком встает.
На забор скорей взлетает,
Громко песенку поет*



И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. поднять левую ногу, согнув её в колене назад, и взять сзади левой рукой стопу левой ноги, правую руку поднять вверх, ладонью вперёд, голова поднята.

Задержаться нужное время.

2. вернуться в и.п.

3.4. повторить то же с другой ногой.

Дыхание: спокойное.

Упражнение «Бабочка»



*Раз, два, три, четыре, пять –
Стала бабочка порхать
Над сиренью и нарциссом,
Над ромашкой и ирисом.
Раз, два, три,
Полюбуйся, посмотри!*

И.п.: сед с прямыми ногами, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести, руки на коленях, ладонями вниз.

1. опустить развёрнутые колени до пола, надавливая на них руками. Задержаться некоторое время.

2. вернуться в и.п.

Дыхание: спокойное.

Молодцы! Теперь, если есть желание и растяжка позволяет, можно добавить сложные упражнения. Если нет, у вас все впереди! Есть к чему





Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!!!