

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «РУЧЕЕК»

**МАСТЕР – КЛАСС ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
«СТРЕТЧИНГ»**

Инструктор по физической культуре
Наумова Альбина Николаевна

2022

СТРЕТЧИНГ (stretch)- **упражнения** на растягивание полезны и необходимы всем, независимо от возраста и степени развития гибкости. Для достижения лучших результатов вам необходимо включить целый ряд **упражнений** на гибкость в свои ежедневные тренировочные занятия. Вы можете выполнять все упражнения подряд или часть из них по выбору в зависимости от желания и потребностей.

Занимаясь **стретчингом**, вы должны уяснить для себя, какую конкретную пользу для своего организма вы получаете:

-- **СТРЕТЧИНГ** оказывает стимулирующее воздействие на кровообращение и циркуляцию лимфы в организме.

-- **СТРЕТЧИНГ** упражнения, включаемые в заключительную часть тренировочного занятия, помогают мышцам восстановиться путем возврата от сокращенного состояния к прежней длине (в покое).

— **СТРЕТЧИНГ** упражнения оказывают расслабляющее действие на мышцы и снимают различные боли, вызванные стрессами и напряжениями нервной системы.

-- **СТРЕТЧИНГ** замедляет и делает постепенными некоторые процессы в нашем организме, связанные со старением.

-- Мышцы, регулярно тренируемые в растягивании, сохраняют свою эластичность, хорошо снабжаются кровью и питательными веществами.

— Упражнения на растягивание — это эффективное средство снижения психического напряжения, поскольку они тонизируют мышцы, но расслабляют мозги.

— Занятия **стретчингом** позволят вам почувствовать себя высокой, стройной и гибкой, а улучшение состояния мышечного аппарата не может не сказаться на улучшении осанки.

На что обратить внимание

Всегда растягивайтесь до определенных, характерных» только для вас пределов. Ощущения должны быть только приятными и сопровождаться чувством расслабления. Болевые ощущения — это знак к тому, что амплитуда растяжки слишком велика.

— Никогда не пружиньте, но выполняйте «удержания».

— Идеальное время для тренировки в растягивании — это сразу после нагрузки: ходьбы или другой формы аэробных упражнений. Также, поскольку стретчинг снимает излишнее напряжение мышц, вы можете использовать эти **упражнения** в любое время для повышения настроения и хорошего самочувствия.

— Во время **упражнений на растягивание** не забывайте правильно дышать. Самое главное в этом — не задерживать дыхание и не форсировать выдох. Лучше всего дышать обычно и спокойно, а в перерывах между **упражнениями** можно сделать глубокий вдох и полный выдох.

Каждая из нас иногда испытывает боли в спине, дискомфорт. Эти проблемы могут возникнуть в любом возрасте. Сейчас я предложу вам комплекс упражнений стретчинг, которые помогут вам снять напряжение, расслабиться и получить удовольствие. Регулярные занятия стретчингом дают хорошие результаты: тело становится более гибким, суставы меньше болят, появляется лёгкость и самое главное занятия стретчингом помогают похудеть! И так, начнём.

Упражнение №1. Встаньте, ноги вместе, руки внизу. Вдох – потянуться руками вверх, выдох – руки опустить (повторить 2 раза).

Упражнение №2. И.п.: тоже. Постепенно выполняем скручивание вперед, вниз. Сначала опускаем взгляд, затем голова, шея, плечи, грудной отдел, поясница, коснуться руками пола и подняться вверх, выпрямиться. Повторить 2 раза.

Упражнение №3. И.и: тоже самое. Поднять руки вверх, ладони вперед, потянуться руками вверх и опуститься вниз, ладони поставить рядом со стопами – 7сек. На выдохе потянуться носом к коленям. На вдохе подняться вверх за руками (руки прямые поднимаются вверх).

Упражнение №4. И.п.: ноги врозь, руки в замке за спиной (правая сверху, левая снизу). Выпрямиться, стоять прямо. Вдох – наклон влево. Выпрямиться выполнить еще раз. Локоть не заваливать, локти назад, плечо вниз. Поменять руки и выполнить тоже самое влево 2 раза.

Упражнение №5. И.п.: ноги шире плеч, левую стопу повернуть вовнутрь на 30-40*, правую развернуть полностью. Туловище повернуть вправо и таз, руки на поясе. Стопы прижаты к полу. Вдох, на выдохе опуститься прямой спиной вперед, смотреть вперед, голову не опускать, колени прямые, стопы от пола не отрывать – 7сек. Вдох, поставить руки к стопе и потянуться животом к колену (колени прямые) – 7сек. Затем вдох и потянуться носом к колену – 7сек. Растягиваются задняя поверхность бедра, ног, ягодиц, спина. Подняться вверх, выпрямиться. Также самое проделать в левую сторону.

Упражнение №6. И.п.: сед по-турецки, руки сцепить в замок, вверх. Потянуться, как будто подвесили – 7сек. Поворот туловища вправо, вернуться в и.п. Выполнить еще раз. Затем руки расцепить, отдохнули и выполнить тоже самое в лево – 2 раза.

Упражнение №7. И.п.: тоже самое. Правая рука стоит за спиной на полу, левую положить на правое бедро. Выполнить скручивание вправо, левой рукой упираясь – 10сек. Вернуться в и.п. медленно. Выполнить тоже самое в лево.

Упражнение №8. И.п.: ноги бабочкой, стопы соединить, руки держаться за стопы, локти в стороны. Выполнить наклон вперед, вытянуться по диагонали. Это нужно делать после скручивания наклоны, чтоб реабилитировать мышцы.