**Методическая разработка развивающего занятия**

**«Игровой стретчинг» для учащихся младших классов.**

Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества.

*Василий Александрович Сухомлинский*

Развитие двигательных навыков младших школьников: методическая рекомендация к образовательной программе «Радуга Танца»

/ Составитель: педагог дополнительного образования Житинкина Н.И. –

г. Йошкар-Ола 2014г./

Раздел «Игровой стретчинг» включен в методическое пособие с целью помочь обучающимся формированию скелетно-мышечного аппарата ребенка, формированию осанки.
Пока ребенку еще трудно координировать движения своего тела, включать в работу различные группы мышц, занятия в положении сидя и лежа облегчают ему эти задачи.
Партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей:
- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют:
- приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;
- начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе этой разработки заложено развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка).
Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений, а далее – в танце.

Здоровье человека во многом зависит от гибкости и эластичности позвоночника, подвижности суставов, мышечного тонуса и т.д. Вот почему необходимо с раннего дошкольного возраста сохранять и развивать природные физические задатки – свободное манипулирование телом за счет гибкости позвоночника, подвижности суставов и мышечного тонуса.

Именно упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяет с наименьшими затратами энергии достичь этих целей.

Выполняя эти упражнения, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Главное – перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать любые упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла.
3. В процессе обучения каждый ребенок выполняет упражнение в меру своих физических возможностей, но при систематичности занятий, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.
4. Обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.
5. Упражнения на гибкость выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе.
6. Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности.
7. Все упражнение направлены на силовую работу различных групп мышц и обязательно должны чередоваться с упражнениями на расслабление.
8. Начинать растягиваться на «выдохе», затем дышим спокойно. Заканчивать каждое упражнение «вдохом».

Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

**I. Упражнение для работы стоп.**

**Упражнение №1**

**И.п.** – сесть на пол с опорой рук сзади.

«раз» - сократить стопу;

«два» - стопу перевести в вытянутое положение, постараться большими пальцами коснуться пола.

**Упражнение№2**

**И.п.** – см. упр.№1

«1 и» - сократить стопу;

«2 и» - развернуть стопы, стараясь мизинцами коснуться пола;

«3 и» - соединить стопы (стопа остается в сокращенном положении);

«4 и» - вытянуть стопу, стараясь коснуться  большими пальцами пола.

**Упражнение №3.**

Выполнять упражнение №1, выполняя каждой ногой поочередно.

**Упражнение №4.**

**И.п.** – сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, намного прогнутая.

«1 и» - поднять выпрямленную правую ногу вверх;

«2 и» - не меняя положение ноги, сократить стопу;

«3 и» - вытянуть подъем;

«4 и» - опустить ногу на пол.

**Упражнение №5**

**И.П.**– сесть на пол с опорой рук сзади.

«1 и» - приподнять выпрямленную правую ногу;

«2 и3 и» - вращение стопы вовнутрь;

«4 и» - опустить ногу в исходное положение.

Повторить с другой ноги.

**Упражнение №6**

**И.п. –**сесть на пол с опорой рук сзади.

Поочередно сгибать ноги, фиксируя большой палец стопы на полу, у колена.

**II. Упражнение для укрепления мышц спины**

**«Кошечка - Собачка»**

**И.П. –**упор на руки стоим на коленях.

«1 и 2 и**»** - спину прогнуть, голову поднять до предела вверх**;**

**«**3 и 4 и»- спину выгнуть, голову опустить вниз подбородком тянемся к груди.

**«Тюлень»**

**И.П.** – лежа на животе, руки вытянуты, над головой.

«1 и 2 и 3 и 4 и» - шагаем на руках назад, стараемся подвести ладони как можно ближе к бедрам, спина прогибается назад, ноги вместе – вытянуты.

«5 и 6 и 7 и 8» - шагаем на руках в исходную позицию

**«Щука»**
И.П. - лежа на животе, руки вытянуты вверх, ладони сомкнуты вместе.
«1 и 2 и 3 и 4 и» - поднять голову, плечи, прогнуться, руки над головой.
«5 и 6 и 7 и» - держать.
8 - принять исходное положение.

**«Лягушка»**
**И.П.** – лежа на животе. Упор руками в пол около груди.
«1 и 2 и 3 и 4 и» -выпрямляем руки в локтях, максимально прогибаемся под лопатками. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя замкнутое кольцо. Зафиксировать это положение.

«5 и 6 и 7и 8 и» -возвращаемся в И.П.
Для облегчения выполнения данного упражнения ноги в коленях раздвигаются на ширину, удобную для каждого ребенка индивидуально. Постепенно ноги соединяются и выполняют упражнение с соединенными коленями.

**«Корзиночка»**

**И.П**. – лежа на животе. Руки вытянуты вдоль туловища.
Согнуть ноги в коленях. Руками захватить щиколотки с внешней стороны .

«1 и 2 и3 и 4 и» - вытянуть руки вверх, одновременно прогибаясь под лопатками. Зафиксировать положение корпуса.

«5 и 6и 7и 8 и» - медленно возвращаемя в И.П.
Для облегчения выполнения упражнения ноги сначала разъединить, но постепенно учиться выполнять упражнение с соединенными ногами.
Эффективность этого упражнения можно усилить, если педагог, сделав захват обеими руками стоп и рук ребенка, осторожно приподнимает его и покачивает «вверх-вниз» - «качели».

**«Лодочка»**

**И.П. –** Лежа на животе, вытянув руки вперед, ноги соединить.

«1 и » - поднимаем руки вверх над головой

«2 и» - затем, поднимаем ноги назад (ноги должны быть натянуты).

Создаем баланс.

**III. Упражнение для растяжки ног.**

**«Неваляшка»**

**И.П. –**сесть на пол, ноги раздвинули как можно шире, руки разведены по сторонам.

«1 и 2 и» - правой рукой обхватываем себя за пояс, левую руку вытянули наверх.

«3 и 4 и 5 и 6 и» - ложимся к правой ноге, левой рукой достаем до носка

«7 и 8 и» - вернуться в И.П. и поменять руки (левой рукой обхватываем себя за пояс, правую руку поднимаем наверх). Затем выполняем к противоположенной ноге то же самое.

**«Пистолет»**

**И.П.** – сидя на полу, вытянули правую ногу перед собой, левая нога лежит на полу и согнута в колене, заведена за спину. Между правой и левой ногой должен получиться угол 90 градусов.

«1 и 2 и 3 и 4 и» - тянемся двумя руками к вытянутой ноге, затем возвращаемся в И.П.

«5 и 6 и 7 и 8 и» - тянемся обеими руками между ногами, стараемся положить живот на пол.

Повторяем 8 раз и меняем ноги.

**«Цыпленок»**

**И.П.** – сидим на корточках, ладони стоят рядом со стопами и прижаты в пол.

«1 и 2 и 3 и 4 и» - выпрямляем ноги до конца и руки, корпус прижимаем к ногам

«5 и 6 и 7 и 8 и» - медленно возвращаемся в И.П.

**IV. Упражнение для растяжки позвоночника.**

**«Кузнецы»**

**И.П. –**сесть на пол, кисти рук сомкнуть в замок и вытянуть их над головой.

«1 и 2» - быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам. Выпрямив позвоночник;

«3 и 4» - зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус. Прийти в исходное положение.

**«Слоник»**

**И.п. –**сесть на пол, руки вытянуты перед собой .

«1и 2» - качаясь, тянемся до носков

«3 и 4» -ложимся на спину руки раздвигаем по сторонам.

«5 и 6» - и закидываем ноги за голову, стараемся достать носками пол

«7 и 8» - вернуться в исходное положение

**V. Упражнения для выворотности тазобедренного сустава.**

**«Флажок»**

**И.П. -** лежа на спине, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно).

«раз - четыре» - медленно поднять правую ногу вверх;

«раз - четыре» - медленно опустить правую ногу в исходное положение.

То же повторить с левой ноги.

«раз - четыре» - медленно поднять правую ногу вверх, то вытягивая, то сокращая стопу;

«раз – четыре» - медленно опустить ногу в исходное положение. То же повторить с левой ноги.

То же самое можно выполнять скольжением по полу.

 **«Бабочка»**

 **И.П**. – сесть по-турецки, стопа к стопе, раскрыв колени, стараясь достать пол.

«1 и 2 и 3 и 4 и» - положение зафиксировать,

«5 и 6 и 7 и 8 и » - вернуться в И. п.

Повторить 8 – l6 раз, позднее упражнение можно делать резко, на хорошо разогретые ноги.

Упражнение «Бабочка» может делаться и на животе. Можно выполнять с партнером, при контроле педагога. Также рекомендуется   фиксировать положение  на определенное время.

**VI. Упражнения для релаксации.**

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Всё это происходит на фоне приятной медленной музыки.

1 этап. Сесть удобно и расслабиться.

2 этап. Осмотреть всё своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла и покоя. Желательно при этом закрыть глаза.

3 этап. Ощутить приятное тепло, удовольствие, покой, комфорт от расслабленного тела.

**«Сожми кулачок».** Вы держите в руках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет это у вас отнять. Вы сжимаете всё крепче и крепче… Ещё крепче, уже побелели косточки. Кисти начинают дрожать… но вот обидчик ушёл, и вы разжимаете кулаки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… Они отдыхают…

**«Чудесная полянка».** Представьте себе полянку, на которой растёт мягкая трава – мурава. Вы лежите на ней, как на перине, над вами склоняет головку полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков, ваши глаза закрыты, и вы чувствуете, как нежные лучи солнца гладят ваши лоб, щёки, дотрагиваются до ваших губ и рисуют улыбку. Вам хорошо, приятно… А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

**«Воздушные шарики».** Все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче, поднимаетесь всё выше и выше. Верёвочка оторвалась, и вы летите туда, куда несёт вас тёплый, ласковый ветерок. Вам легко, спокойно, хорошо, вы видите сверху поляны, ручьи, дома… Но вот пришла пора возвращаться… Вы снова в этой комнате… Потянулись и на счёт «три» открыли глаза.

**«Любимый цветок».** Закройте глаза и представьте, что вы – цветок, который ещё не распустился. Но вот лепестки начинают раскрываться, цветок медленно-медленно распускается, и совсем раскрылся. Лепестки тянутся к солнцу, потянулись, потянулись… Откройте глаза. Встряхните руками, потянитесь ещё раз. Вы отлично отдохнули. Представьте свой любимый цветок. Мысленно возьмите его в руки, нежно прикоснитесь к его лепесткам. Почувствуйте запах. Представьте себе, как приятно его видеть.

 **«Волшебный сон».**

Реснички опускаются,

Глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко…

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают,

Отдыхают, засыпают (2 раза),

Шея не напряжена

И рас-слаб-ле-на,

Губы чуть приоткрываются,

Всё чудесно расслабляется (2 раза),

Дышится ровно, глубоко…

(Пауза 1 минута).

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали…

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать!

Крепче кулаки сжимаем

И повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!