

Игровой стретчинг в театральном объединении

Автор: педагог
МБУ ДО ЦРТДиЮ
И.Н. Котова



A vertical illustration on the left side of the page shows four children and a cat hanging from a thin, vertical pole. From top to bottom: a small child with blonde hair and a yellow bow, a larger child with blonde hair and a red shirt, another child with blonde hair and a green bow, and a fourth child with blonde hair. At the very bottom, a small orange cat is also hanging from the pole. The children are all smiling and looking towards the viewer.

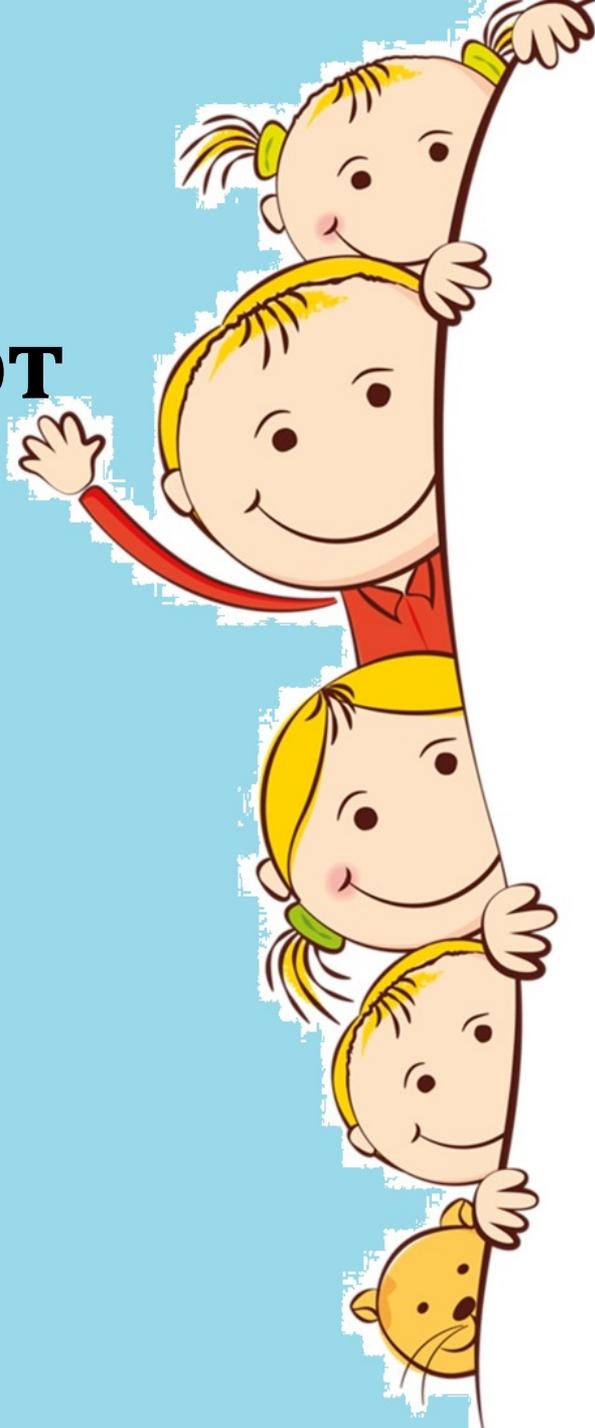
Стретчинг - комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий.

Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения.

Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом, повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей.

Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

**Занятия игровым
стретчингом развивают
чувство ритма,
укрепляют мышцы,
выравнивают осанку,
снимают
закомплексованность.**





Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д.

Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д.

Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.





После занятий игровым стретчингом
улучшается настроение, взаимопонимание.
Разучив упражнения, обучающиеся
самостоятельно разыгрывают этюды,
придумывают свои сказки с движениями,
тем самым развивая творческие
способности.

Основные принципы игрового стретчинга

Принцип научности

Принцип систематичности

Принцип постепенности

Принцип индивидуальности

Принцип доступности

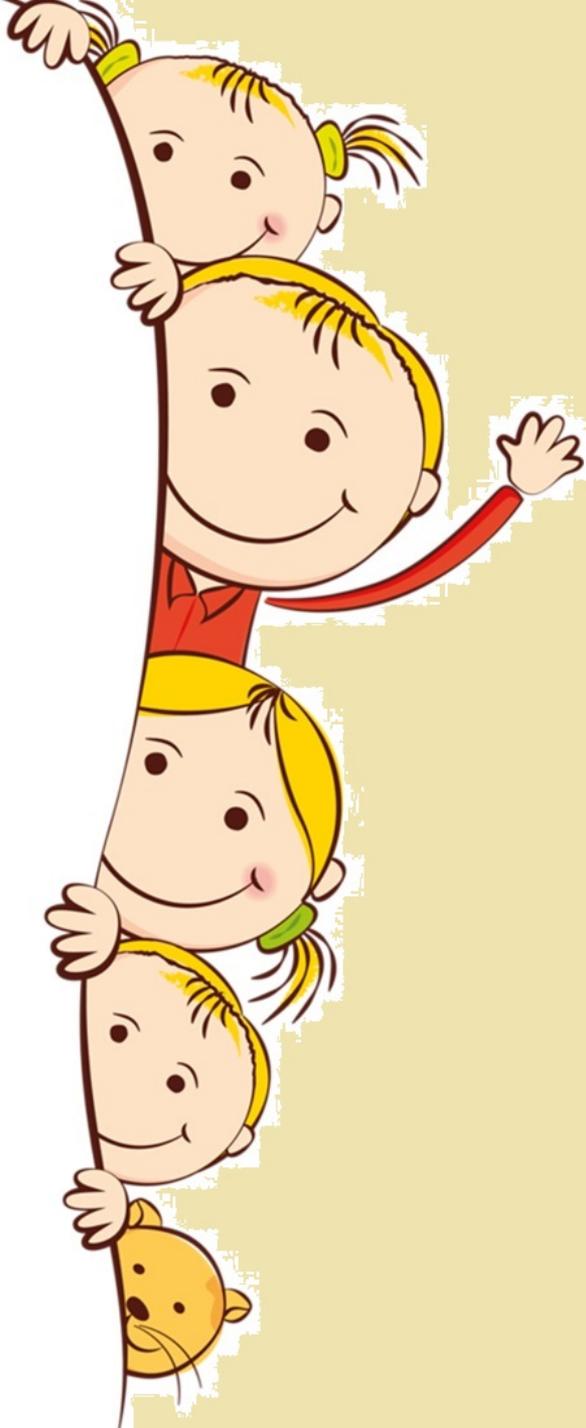
Принцип учета возрастного развития

Принцип чередования нагрузки

Принцип наглядности

Принцип сознательности и активности

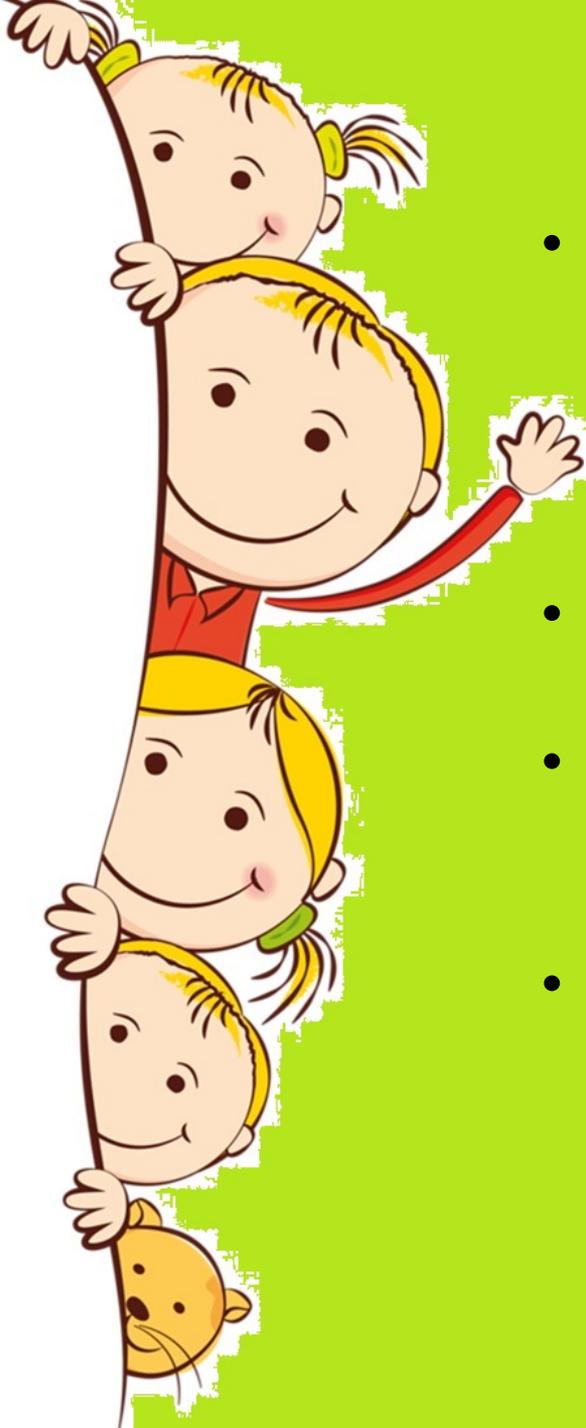




Задачи игрового стретчинга

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
- Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.



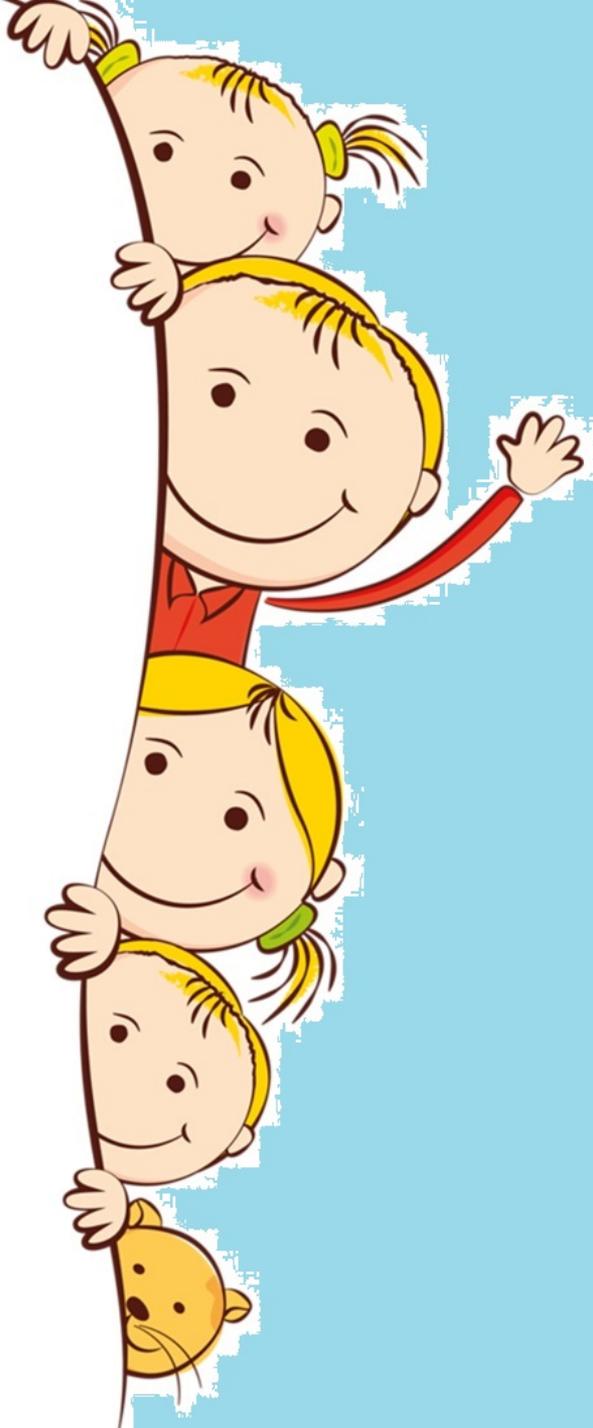


- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
- Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

Значение игрового стретчинга:

- увеличивается подвижность суставов;
- мышцы становятся более эластичными и гибкими;
- повышается общая двигательная активность;
- упражнения направлены на формирование правильной осанки;
- воспитываются выносливость и старательность.





Разминка.

Укрепляем мышцы спины, мышцы стопы!

1. Руки вверх, на носках - ладошки смотрят друг на друга, подтянули колени, животы.

2. Руки за голову, на пятках - локти в стороны, спина прямая, носки потянуть на себя.

3. Руки на пояс, локти чуть назад, спина прямая, идём перекатом с пятки на носок.

Укрепляем мышцы ног.

1. полный присед, руки на колени, ходьба в глубоком приседе

2. ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс - спина прямая. Давайте путь мы сократим, до стадиона побежим!

- Медленный бег 1 мин, дыхание не задерживаем.



Упражнение «Встреча».

Упражнение выполняется в парах. Двое идут навстречу друг другу и изображают встречу эмоционально, мимическим и двигательным сопровождением.

Инструкция:

- Изобразить встречу различных людей:
- друзей;
- врагов;
- братьев;
- сестер;
- подруг;
- соседок;
- детей и родителей



Упражнение «Палуба»

Материал: музыка (композиция «Море и чайки»)

(3 минуты)

Это упражнение позволяет участникам подвигаться, что способствует снятию мышечного напряжения и внутренней зажатости

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

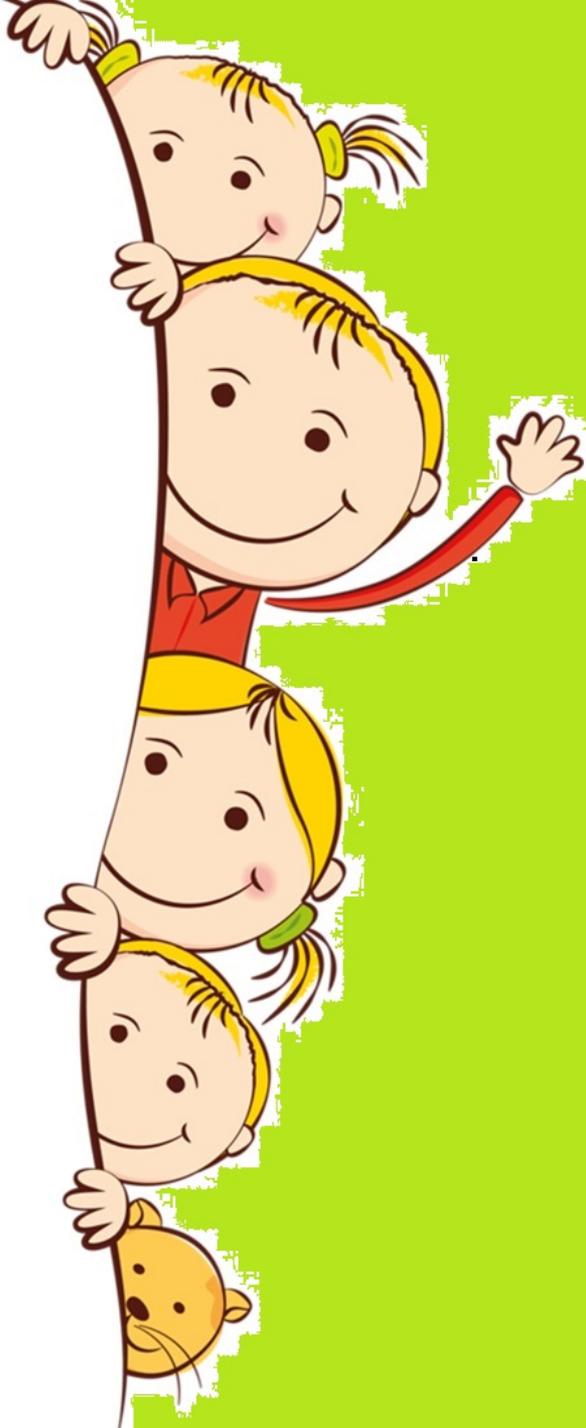
Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.



Упражнения на развитие МИМИКИ, ПАНТОМИМИКИ.

- Медленно перемещаясь к центру круга, представляя себе, что вы на пляже, под ногами теплый песок или галька, вы никуда не спешите, испытываете чувство душевного комфорта.
- Двигаться по каменистой тропинке;
- Перепрыгнуть широкий горный ручей с холодной водой;
- Двигаться по мху;
- Двигаться по топкому болоту;
- Пробираться к выходу сквозь толпу в переполненном автобусе;
- Пересекать пустыню при сильных порывах ветра;
- Пробираться по сугробам;
- Пробираться сквозь метель;
- Наслаждаться весенним легким ветерком



Упражнения на развитие координации движений.

А) подойти к столу, взять фотоальбом, рассматривать фотографии, эмоционально реагировать: грустить, радоваться, удивляться, смеяться, восхищаться.

Б) медленно сесть на стул, взять лежащую на столе книгу, раскрыть её, читать, передавать эмоциональную реакцию.

В) за окном шум – поднять голову, закрыть книгу, подойти к окну, посмотреть, удивиться, напрячься, рассердиться.

Г) быстро подбежать к двери, схватить с вешалки пальто, надеть его, открыть дверь, выбежать на улицу.

Д) те же упражнения выполняют вдвоем синхронно (зеркальное отражение).





Упражнение «После работы»:

человек пришёл домой, положил портфель на стол, снял пиджак, повесил его на спинку стула, сел за стол, открыл портфель, достал книгу, начал читать, достал тетрадь, начал делать записи. Упражнения сначала делать медленно, потом умеренно, затем быстро).

Упражнение «Язык тела».

Задание «Выйти и войти другим человеком»:

- как неопытный учитель;
- как старенький профессор;
- как учитель-мастер;
- как артист балета;
- как солдат;
- как инопланетянин;
- как кокетливая барышня.

Упражнение «В лесу»:

человек собирает ягоды, грибы и цветы.
Разработать точный рисунок движений.

Упражнения для пары:

- «Перестановка мебели»;
- внести бревно и распилить его;
- внести ковер и повесить на стену;
- встреча на скамейке;
- утешение обиженного;
- встреча друзей после долгой разлуки;
- перейти по камушкам через лужу, помочь друг другу перейти через лужу.





Упражнение «Встать – сесть».

Обучающиеся сидят на своих местах.

Задание:

Встать за 10 секунд, затем – сесть;

Встать мгновенно, затем – сесть;

Встать мгновенно, сесть за 10 секунд;

Встать за 3 секунды, пауза, сесть за 6 секунд;

Встать за 10 секунд, сесть мгновенно;

Встать мгновенно, пауза, сесть мгновенно.

**Упражнения для снятия
мышечных зажимов:
«Шалдай – Болтай»**





Выполняется стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, кисти сжаты в кулачки.

На счёт «раз» кулачки разжимаем, пальцы в разные стороны, как лучики, на счёт «два» снова сжимаем, потом разжимаем, так – три раза. Затем руки сбрасываем вниз и, чуть нагнувшись, болтаем ими в такт

стихотворению:

ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ СИДЕЛ НА СТЕНЕ,
ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ СВАЛИЛСЯ ВО СНЕ...

Снова поднимаем руки, сжимаем, разжимаем кулачки, сбрасываем руки и продолжаем болтать ими –

ВСЯ КОРОЛЕВСКАЯ КОННИЦА
ВСЯ КОРОЛЕВСКАЯ РАТЬ...

Еще раз поднимаем руки, трижды сжимаем и разжимаем кулачки, опускаем и свободно

раскачиваем ими в такт стиха –
НЕ МОЖЕТ ШАЛТАЯ, НЕ МОЖЕТ БОЛТАЯ
ПОДНЯТЬ!

**Упражнение на
расслабление мышц шеи
«Любопытная Варвара»**





Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно.

Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте движения.

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,

А потом вперед – тут немного отдохнет.

Шея не напряжена и расслаблена...

А Варвара смотрит вверх – выше всех, выше всех! Возвращается обратно – расслабление приятно. *Шея не напряжена и расслаблена...*

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись! Возвращение обратно – расслабление приятно. *Шея не напряжена и расслаблена...*

Упражнение «Штанга»

Исходное положение – стоя.

Встаньте. Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу.

Наклонитесь, возьмите ее.

Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу *(руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища)*. Они расслаблены, не напряжены, отдыхают.

Легко дышится.

Вдох – пауза, выдох – пауза.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом *(наклониться вперед)*.

Штангу с пола поднимаем *(выпрямиться, руки вверх)*.

Крепко держим...И бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно.



Спасибо за внимание!

