

СЕМЕЙНОЕ РЕСУРСНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ  
«ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ»  
17.05.2025

«Без труда не дотянешь и  
пятку до лба»

**Виды и польза стретчинга для детей  
с церебральным параличом**

ГКОУ СКОШИ № 31, г. Москва  
Инструктор по физической культуре  
Чигирина Полина Павловна



Семейное ресурсное объединение



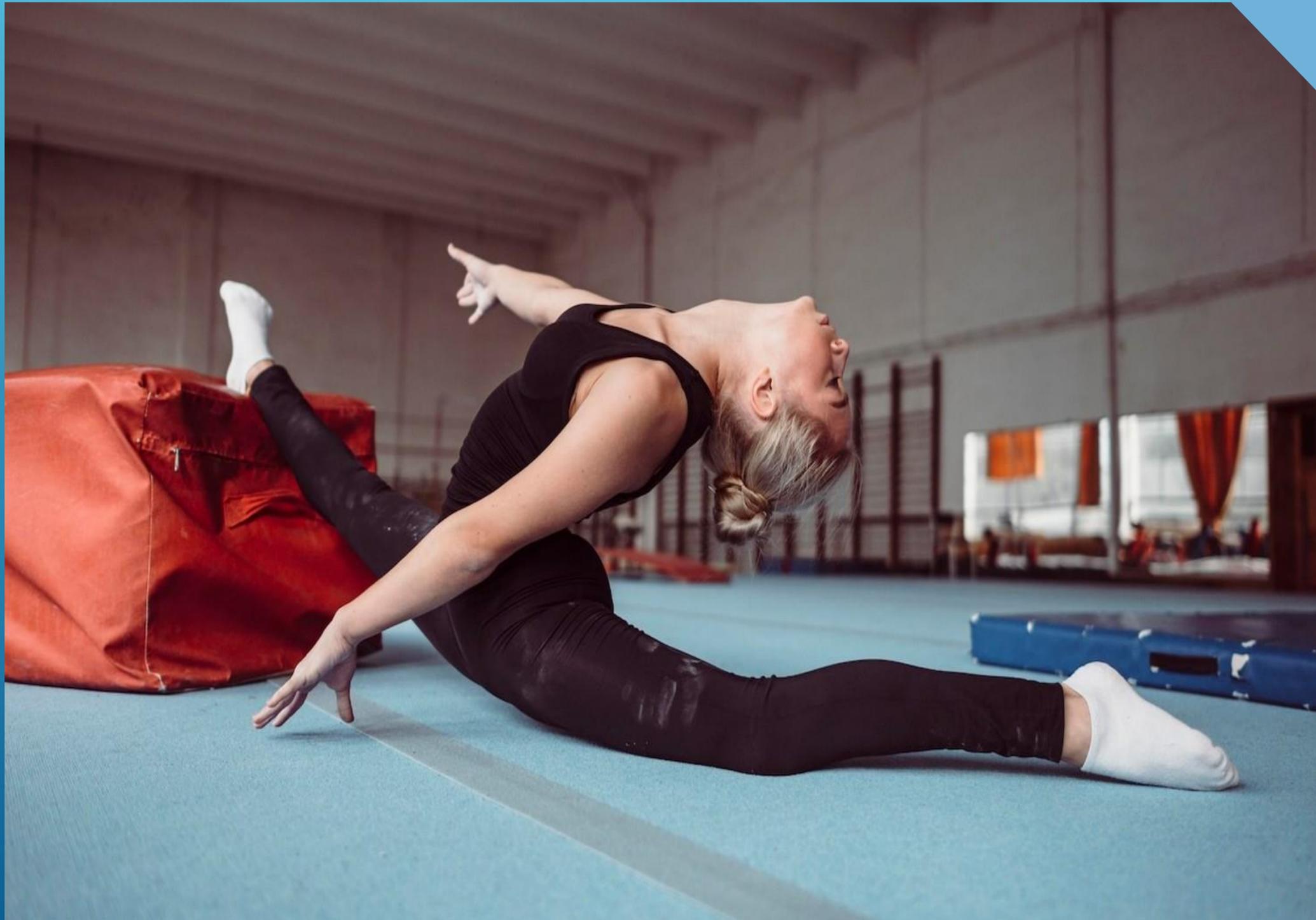
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

## ВВЕДЕНИЕ



Стретчинг — это комплекс упражнений и поз, получивший своё название из английского языка (stretch — «тянуться, растягиваться»).

# Существуют различные виды стретчинга:



- Статический
- Пассивный
- Динамический

# СТАТИЧЕСКИЙ СТРЕТЧИНГ

Это вид растяжки, при котором человек принимает определённое положение и удерживает его 30–60 секунд, сфокусировав внимание на тех мышцах, на которые направлено воздействие. Затем плавно возвращается в исходное положение.



# ПАССИВНЫЙ СТРЕТЧИНГ

Это метод растяжки, при котором мышцы и сухожилия удлиняются за счет внешнего воздействия, а не активных усилий со стороны самого человека.



# ДИНАМИЧЕСКИЙ СТРЕТЧИНГ

Динамическая растяжка включает в себя активные пружинящие движения в разных положениях тела. Отличается от статического отсутствием длительных задержек в позиции вытяжения мышцы:



Баллистический

Метод «сокращение — расслабление»

Упражнения на подвижность суставов

# ПОЛЬЗА РАСТЯЖКИ ПРИ ДЦП:

- Улучшение гибкости
- Усиление кровотока в суставах и прилежащих тканях
- Снижение проявлений мышечных болей и контрактур
- Общая релаксация
- Профилактика деформаций позвоночника
- Формирование правильной осанки



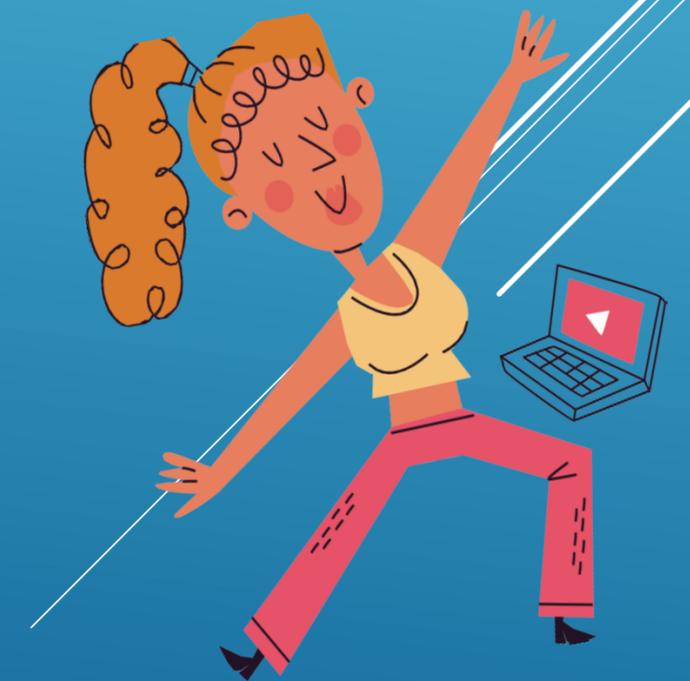
При выполнении упражнений важно учитывать **рефлекторные** реакции: растягивать мышцы нужно медленно, плавно, с малыми амплитудами, увеличивая их постепенно. Так же важно следить за **дыханием!** Дышать нужно глубоко и равномерно, чтобы усилить расслабление мышц.

Также важно **учитывать!!!**

Стрейч-рефлекс — это рефлекторное сокращение мышцы в ответ на её удлинение.



Гольджи-рефлекс (его иногда называют обратным стрейч-рефлексом) срабатывает, если напряжение в сокращённой мышце достигает определённого предела. В этом случае рефлекторная цепочка заставляет мышцу расслабиться.





**Будьте гибкими и  
подвижным! Хороших  
вам тренировок!**

**«Гибкое не бывает хрупким.  
Гибкость стойкостью полна!»  
(Пётр Квятковский)**