**Кроулинг технология**

**для здоровья и хорошего самочувствия дошкольников.**

Приветствую вас, дорогие коллеги! Физические упражнения бывают простыми и сложными, эффективными и не очень. Но есть одно, которое, помимо того, что эффективное, полезное для физического развития и здоровья, так еще и очень веселое. Я серьезно. Оно поднимает настроение на раз! Не верите, тогда попробуйте что такое ходьба на четвереньках, ходьба в планке, прыжки с опорой на руки! И пришло такое упражнение к нам из Древнего Китая, в те времена китайцы верили, что оно одно спасает чуть ли не от всех болезней и подходит всем!

Следовательно, такое хождение точно заслуживает того, чтобы мы его включили в наш веселый фитнес-кроулинг с воспитанниками. И, разумеется, чтобы его применяли – и взрослые и дети. Поэтому в этой статье я поделюсь с вами личным опытом использования данной кроулинг технологии в работе с детьми дошкольного возраста.

На четвереньках ходили еще в Древнем Китае, вроде как началось это во времена династии Хань, во втором веке нашей эры. Тогда врачи советовали своим пациентам, с самыми разными недугами, ходить таким образом, имитируя способ передвижения животных.

Как я уже сказал выше, такая ходьба на четвереньках – имитация движения многих животных, приматов в том числе. Фактически тренирующийся медленно переставляет руки и ноги, стоя на четвереньках, но с приподнятыми коленями и прямой спиной.

**Современный Кроулинг (или ползанье)** – это работа на полу с собственным весом, чем-то напоминающая планку. Но если планка раздражает своей статичностью (неподвижностью), то кроулинг – динамичный и веселый комплекс, особенно для маленьких непосед.

Персональный тренер Элли Грей (основатель тренировок), советует кроулинг по целому ряду причин – Ползая, вы напрягаетесь, чтобы удерживать тело под воздействием постоянной изометрической нагрузки. Развивается не только сила, но и выносливость. Кроулинг укрепляет мышцы кора, весь корпус – от запястий и плеч до бедер и лодыжек. Кроме того, ползанье нормализует артериальное давление и оказывает благоприятное воздействие на спину».



Полезных аспектов кроулинг множество, причем польза не ограничивается целебным эффектом для мышц. Комплексное положительное воздействие идет на весь организм. Ниже перечислю основные эффекты:

1. Укрепляется в целом система костно-суставная;
2. Улучшается [осанка](https://familystr.com/zdorove/fizicheskie-uprazhneniya/uprazhneniya-na-osanku/), позвоночник укрепляется и обретает гибкость;
3. Повышается способность удерживать равновесие, улучшается координация движений;
4. Эффективнее работает система дыхательная, и становится буквально легче дышать;
5. Укрепляются [мышцы пресса](https://familystr.com/zdorove/fizicheskie-uprazhneniya/pryamye-skruchivaniya-na-press/);
6. Активизируется кровообращение почти во всех внутренних органах;
7. Активизируются пищеварительные процессы;

**Как ходить на четвереньках?**

Как делать кроулинг правильно? Рассказываю детально, вот техника его выполнения, по **Бубновскому:**

1. Сначала встаньте просто на четвереньки, как обычно.
2. Колени ваши должны располагаться четко на ширине плеч, а руки должны быть прямыми, и быть не под плечами, а чуть вытянутыми вперед.
3. Держа спину ровной, напрягитесь и приподнимите свои колени невысоко, максимум на 3-5 см от поверхности.
4. Далее поставьте сначала левую руку вперед, затем правую ногу. Следующее движение – левая нога и правая рука.
5. За одно движение перемещайтесь минимально, лишь на 5-7 сантиметра. При этом держите спину прямой, удерживайте равновесие, старайтесь распределять свой вес по телу оптимально, а не опираться, например, лишь на одну руку.

Пройдите 3-4 метра, для начала. Теперь осторожно включайте «заднюю», и двигайтесь назад. Но теперь уже начинайте движение с ноги. Еще, для разнообразия, можете походить таким же образом влево и вправо.

Опять же для разнообразия, когда дети хорошо освоят технику, можете менять темп, пытаться двигаться осторожными прыжками, или даже на трех конечностях. Для большей наглядности и вдохновения я советую вам посмотреть видео и фото с этим непростым, интересными и безопасным, упражнениями.

Наш видео (фото) сборник базовых упражнений:……

1. «Пес-Барбос» И. п. стоя на средних четвереньках, опора на колени и ладони (движения прямо, боком и назад).
2. «Медведь» И. п. стоя на высоких четвереньках, руки и ноги прямые, опора на стопы и ладони (движения прямо, боком и спиной вперед).
3. «Леопард» И. п. стоя на средних четвереньках, опора на колени и ладони, приподнять колени от пола на 3-5 см.
4. «Горилла» И. п. ноги широкая стойка, чуть согнуты в коленях, рук вперед. Наклонится потянутся руками вперед ладонями в пол, прыжком в широкой стойке прыгнуть к ладоням.
5. «Обезьянки» И. п. стоя на высоких четвереньках, руки прямые и ноги согнуты, опора на стопы и ладони (движения прямо, боком прыжками и назад).
6. «Гуси» П. п. Руки согнуты в локтях за головой, ноги в полуприсяд, как вариант глубокий присед (движения прямо, боком и спиной вперед).
7. «Сороконожка» И. п. стоя ноги узкая стойка, ладони на полу рядом со стопами, наклон туловища. Выполняем шаги руками до положения планки, затем шагают ноги до и. п.
8. «Лягушка ловит комара» И. п. присед с широкой постановкой стоп, ладони на полу между стоп, выполняем прыжок вверх с хлопком над головой, и возврат в и. п.
9. «Крабы» И. п. сед, ноги согнуты, руки в упоре сзади, приподнять туловище, передвигаем одновременно правая рука с левой ногой, затем смена.
10. «Богомол» (в планке на прямых руках) И. п. упор на прямые руки. Передвижение рук с движением стоп, ноги прямые.
11. «Крокодил» И. п. упор на прямые руки, стопы не упираются, двигаемся на руках с прямыми ногам.
12. «Армейская планка» (опора на предплечье и стопы, с подтягиванием колен к локтю)
13. «Ящерица» И. п. стоя в планке, постановка рук широкая, чуть согнув в локтях
14. «Без рук без ног» И. п. сед прямые ноги вперед, руки согнуты в локтях к туловищу. Двигаемся перенося центр тяжести с правой ягодицы на левую и т.д. Усложнение поднять ноги от пола.
15. «Банан» И. п. лежа на полу, ноги руки вытянуть вместе. Перекатываемся на живот, затем на спину и т.д.
16. «Тяни-толкай» (с инд. ковриком) И. п. стойка в планке с опорой на ладони, на коврик, упираясь стопами продвигаемся вперед, сгибая и выпрямляя ноги поочередно, скользя ладонями на коврике.
17. «Чешим спинку» (с инд. ковриком) И. п. лежа на коврике на спине, согнуть правую ногу стопа ближе к ягодице, оттолкнутся, скользя на спине. Затем тоже левой ногой.
18. «Приветствие в планке» И. п. упор в планке, напротив друг друга. Касаемся ладошками друг друга.

Можете включить такую оригинальную ходьбу и все виды передвижений в свои занятия по физкультуре, выполняя поточно парами и тройками, фронтально, в динамические паузы в группе, физминутки. Желательно делать упражнение после разминки и под музыку.

Как увы уже поняли, ходьба на четвереньках, передвижение с опорой на руки – замечательная активность во всех отношениях! Комплексная польза – главный аргумент для каждого, кто заинтересован в развитии своих воспитанников сильными, здоровым и красивым.

Спасибо за внимание. Заранее спасибо вам за ваши комментарии. С удовольствием отвечу на вопросы. До новых встреч!