

## Игровой стретчинг.



Заставить ребенка заниматься физкультурой — несколько проблематично!

Но сделать это нужно обязательно, чтобы у ребенка не было дефицита движения и, как следствие — заболеваний с этим связанных.

### Игровой стретчинг нам в помощь!

Игровой стретчинг — это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Уже среди воспитанников детских садов многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения опорно — двигательного аппарата.

В настоящее время появилось много разных форм физкультурно-оздоровительной работы. Но наше внимание привлекла методика игрового стретчинга.

**Стретчинг** — это система статических растяжек. Любое движение нашего тела - это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела - это наша молодость, а молодость и здоровье необходимо беречь с детства.

Упражнения появились на базе упражнений лечебной физкультуры. Эти упражнения доступны всем. Для их выполнения не требуется спортивных тренажеров. Их можно выполнять в группе и индивидуально, в детских учреждениях и дома.

. Предлагаю вашему вниманию несколько упражнений игрового стретчинга, это и физические занятия, и игра, где дети через образ выполняют упражнения и открывают для себя интересный мир движений.

**«Кошка»** избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций.

И. п. — стать на четвереньки, спина прямая.

Раз! — поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! — опустить голову, максимально выгнуть спину.

**«Велосипед»** оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения.

И. п. — лечь на спину, носки оттянуты. Попеременно сгибать и разгибать ноги не касаясь пола.

**«Ходьба»** предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки.

И. п. — сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади — высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя.

**«Змея»** повышает внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация.

Активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность, нервная проводимость. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных заболеваниях, ангинах.

И. п. — лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение.

**«Тянемся к солнцу»**

Поставить ноги чуть шире плеч, соединить руки в замке, потянуться вверх ладонями, приподнимаясь на носки. Удерживать положение 10-60 секунд. (Растягиваются мышцы спины, вытягивается позвоночник.)

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т. к. человеческое тело само себе тренер.

У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Попробуйте выполнить несколько упражнений со своим ребенком дома, и вы поймете, как с помощью игрового стретчинга можно сделать ребенка подвижным и более открытым для общения с вами.

**Желаем удачи!**

**Игровой стретчинг. Ваше Маленькое Чудо!**