

## Игровой стретчинг дома.

«Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Рождение – это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела – растяжка. Растяжки – это гибкость, гибкость – это молодость, молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощённость, уверенность в себе.»

Е.И. Зуев «Волшебная сила растяжки»

**Игровой стретчинг** - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. Детям нравится превращаться в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Методика игрового стретчинга не имеет возрастных ограничений, можно начинать занятия с 3-х лет. Особенно важно с детьми заниматься дома вместе с мамой или папой! Эти совместные занятия принесут радость и удовлетворение не только ребенку, но и вам!

### *Чем полезен стретчинг?*

- напряжение – расслабление - растяжение, отсутствие травм;
- статическое растягивание, значительно улучшает нашу гибкость;
- улучшается подвижность суставов;
- растягивая мышцы, мы увеличиваем нашу гибкость и ловкость;
- снимает мышечное напряжение;
- во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма;
- способствует лучшей координации движений, повышает способность двигаться;
- улучшается пластичность;
- появляется артистизм
- улучшает самочувствие и поднимает настроение;
- укрепляются мышцы спины, тем самым появляется красивая осанка.

### *Основные правила стретчинга:*

- Все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц, не надо слишком усердствовать.
- Упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается.
- Дыхание должно быть ровным, задерживать дыхание не надо.
- Занятия – регулярными (не менее трех раз в неделю).

Вашему вниманию предлагается несколько упражнений игрового стретчинга, которые займут у вас и вашего ребенка не больше 10 мин:

1. **«Тянемся к солнцу»** — поставить ноги чуть шире плеч, соединить руки в замке, потянуться вверх ладонями, приподнимаясь на носки. Удерживайте положение 10 — 60 секунд.

При этом упражнении растягиваются мышцы спины, вытягивается позвоночник.

2. **«Велосипед»** — лечь на спину, руки положить на голову. Поднять ноги, носки оттянуть. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не касаясь при этом пола.

Оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения.

3. **«Ходьба»** —сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади — высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя.

Предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки.

4. **«Кошка»** —встать на четвереньки, спина прямая. На раз! — поднять голову, максимально прогнуть спину. На два! — опустить голову, максимально выгнуть спину.

Избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций.

5. **«Змея»** — 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 при этом на полу. Задержатся на некоторое время, затем медленно вернуться в исходное положение.

Повышает внутривисцеральное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются.

6. **«Ах, ладошки, вы, ладошки!»** - встаньте прямо, заведите руки за спину, соединяя ладони и вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните. Это упражнение для осанки.

7. **«Карусель»** - сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель! Для мышц рук, ног, живота.

8. **«Покачай малышку»** - сидя, поднимите к груди стопу ноги, обнимите ее руками. Укачивайте «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги. Развивает гибкость суставов ног.

9. **«Паровозик»** - сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами, а руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановитесь, теперь можно ехать назад. Для мышц спины, ног и ягодиц.

10. **«Птица»** - лежа на животе, поднимите руки вверх в стороны, прогнитесь. Машите руками, как птица крыльями. Мы полетели! Теперь можно отдохнуть. Отпустите руки и полежите на животе. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног.

11. **«Гусеница»** - встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед, как

можно дальше. Так передвигается гусеница в поисках еды. Для мышц рук, ног.

12. **«Качалочка»** - лягте на спину, сгибая вместе ноги, прижмите к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спинке вперед и назад. Для мышц спины и ног.

13. **«Стойкий оловянный солдатик»** - плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер и началась качка. Но не страшно отважному солдатику. Чтобы стать такими же отважными, встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Когда подует сильный ветер, наклонитесь назад как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. А потом можно сесть на пятки и отдохнуть. Для мышц спины, живота и ног.

14. **«Ловкий чертенок»** - в маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Попробуйте встать так же! Сядьте скрестив ноги «по-турецки», встаньте без помощи рук несколько раз. Для мышц ног; координации.

15. **«Ракета»** - сейчас будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимите ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимите нижнюю часть туловища. Ноги тянутся вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту! Три, два, один – пуск! Опускайте ноги, полежите на спине и отдохните перед следующим пуском. Для мышц рук, спины, живота, ног; координации.