

**Консультация для родителей на тему:
«Игровой стретчинг».**

Консультацию подготовила:
инструктор по физической культуре
Калинина Анна Викторовна

Система воспитания и образования детей дошкольного возраста на современном этапе ставит перед собой первоочередную задачу – сохранения и укрепления здоровья ребёнка.

Одной из современных здоровьесберегающих технологий сохранения и стимулирования здоровья дошкольников является методика Е.В. Сулим, методика игрового стретчинга.

Стретчинг – это комплекс упражнений для растягивания мышц, связок и сухожилий. Упражнения направлены на снижение мышечного напряжения и развития эластичности мышц.

Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны вовремя освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с боль шей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

А игровой стретчинг – состоит из целого ряда специально подобранных, несложных для детей упражнений на растяжку мышц, проводимых в игровой форме. Методика предлагаемых упражнений основана на спокойно-динамических и статических растягиваниях мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Оказывающие глубокое оздоровительное воздействие на весь организм упражнения представляют собой имитацию движений различных сказочных героев, птиц и зверей, которые могут выполнять дети любого возраста. Именно поэтому, методика игрового стретчинга не имеет возрастных ограничений.

Занятия с детьми проводятся в игровой увлекательной форме, под музыку, что создает позитивное и расслабленное настроение. Кроме того, они сопровождаются захватывающей историей, которая способствует тренировке не только тела, но и воображения малыша. В эту сказку ненавязчиво вплетаются необходимые упражнения, адаптированные для малышей. Упражнения не требуют больших усилий, повторяются столько раз, сколько может осилить ребенок соответствующего возраста, делая их легко и с удовольствием. Практически все они выполняются на полу, что также очень привлекает детей.

Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания. После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание.

Освоив ряд упражнений, ребёнок уже самостоятельно может разыгрывать сказку, придумывают свой сюжет с движениями, развивая тем самым свои творческие способности.

На протяжении занятия необходимо соблюдать некоторые правила: непременно предварительно разогреть все группы мышц, все упражнения нужно делать медленно и плавно; дыхание у ребёнка должно быть ровное и спокойное, если оно учащается или сбивается, то обязательно нужен отдых.

Вашему вниманию предлагается несколько упражнений игрового стретчинга.

1. **«Тянемся к солнцу»** - растяжка мышц спины, вытягивание позвоночника .

Исходное положение - поставить ноги чуть шире плеч, соединить руки в замке. Потянуться вверх ладонями, приподнимаясь на носки. Удерживайте положение 10 — 60 секунд.

2. **«Велосипед»** Оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения. *Исходное положение - лечь на спину, руки положить на голову. Поднять ноги, носки оттянуть. Поочередно выпрямлять и сгибать ноги, не касаясь при этом пола.*

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

Исходное положение - сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади — высокий упор. Поочередно тянуть носки на себя.

4. **«Кошка»** Избавляет от скованности позвоночника и его деформации.

Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций. *Исходное положение - встать на четвереньки, спина прямая.*

Поднять голову, максимально прогнуть спину. Опустить голову, максимально выгнуть спину.

5. **«Танцовщица»** — работа над руками. Встать прямо, ноги чуть полусогнуты, стопы развернуты наружу, руки замкнуть за спиной на уровне пояса. Сделать необходимое число разгибаний рук назад - вверх, пытаясь соединить лопатки. Ощутить напряжение мышц рук, остановиться на 10-20 секунд, а затем, не спеша, занять первоначальную позицию.

6. **«Легкоатлет»** — работа над ногами. Сделать выпад одной ногой, шагнув вперед и согнув ее в колене, вторая нога прямая, обе стопы смотрят вперед. Руками опереться в колено стоящей впереди ноги, тело чуть наклонить вперед, спину не сгибать. Далее, не спеша, отодвинуть назад прямую ногу до чувства тянущихся мышц под коленом. Замереть на 30 секунд, расслабиться. Вторая нога — аналогично.

7. «Гимнаст» — работа над задней поверхностью бедра.

Сесть, оперевшись руками сзади, ноги в стороны, в руках — мяч.

Потихоньку катить мяч вперед, не разгибая ног, замереть на 10-20 секунд, принять первоначальную позицию.

8. «Змея» — работа над брюшным прессом. Лежа, упор руками на уровне груди. Потихоньку выпрямить руки, хорошо прогнуться, поднять вверх голову, произнести шипящий звук и посмотреть в потолок.

9. «Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

И.П. - сидя на коленях, руки вдоль туловища. Выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/; руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/; руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/; руки опустить вниз, правую ногу вернуть в и.п.

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

10. «Лодочка» - укрепляет мышцы спины, брюшного пресса.

И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. На счёт 1- 8 – отрываем руки и ноги от пола, смотрим вперёд; на счёт 9 – 12 – возвращаемся в и.п.

Повторяем 3-4 раза.

11. «Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.

И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

Пподнять руки вверх ладонями друг к другу; полуприсед, ноги крепко упираются в пол; на 3 счёта стоять в полуприседе; И.П. Повторить 4 раза.

12. «Сорванный цветок» - растягивание мышц ног и спины.

И.П. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону. Медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник; наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая; выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, потянуться. То же на другую ногу. 3-4 раза на каждую ногу.

13. «Морская звезда» - растягивание мышц бёдер.

И.П. – стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища. Сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади; передвигая руки назад лечь на спину; колени развести в стороны, руки в стороны. Лежать 10 сек. Медленно встать, выпрямить одну ногу, затем другую, расслабить.

Сказка «Ленивая девочка».

В одной деревне ила была одна маленькая ленивая девочка Аленка, которая очень не любила сильно ходить собственными ножками.

- Ребёнок начинает ходить на месте, активно размахивая руками.

Жила Аленка вместе со своей старенькой бабушкой.

- Ребёнок ходит, немного пригнувшись, оперевшись руками о коленки.

Однажды решили они пойти в лес за цветами.

- Исходное положение - ребёнок сидит; ноги в стороны, одна нога согнута, колено — на полу, стопа развернута наружу (хорошо потянуться, вытянув руки вверх).

Нашли они прекрасную поляну с цветами, на которой росли ромашки и тюльпаны. Собрали они вдвоём чудесный букет.

- *Исходное положение - ребёнок сидит; ноги в стороны, одна нога согнута, колено — на полу, стопа развернута наружу. Вытянуться вверх и вдохнуть, наклониться к прямой ноге, прикоснуться лбом к коленке и выдохнуть, распрямиться, потянуться за руками вверх.*

Стали они потихоньку идти домой.

- *Ребёнок ходит маленькими шажками, руки находятся на поясе.*

Быстро устала Алёнка и попросилась к бабушке на ручки.

- *Ребёнок поднимает рук вверх от плеч.*

А бабушка стала ее стыдить, приговаривая, что она уже большая

- *Качание головы из стороны в сторону.*

Бабушка пошла дальше по тропинке, а Аленка села и заплакала.

Вдруг мимо неё пробежала цапля.

- *Исходное положение — руки внизу, согнув одну ногу, положить стопу на внутреннюю часть бедра с помощью рук, расставить руки в стороны и потянуться ними.*

- «Не плачь, девочка. Я помогу тебе добраться домой» — сказала цапля, посадила Аленку себе на спину и взмахнула крыльями.

- *Исходное положение предыдущее, только нужно поднять руки вверх и помахать ими.*

Цапле было тяжело нести Алёнку, она её высадила возле большого дерева и отправилась дальше по своим делам.

Аленке стало грустно и она прислонилась к большому дереву.

- *Исходное положение — руки внизу, пятки вместе, носки врозь, максимально напрячь все мышцы, вдохнуть, поднять руки вверх и напрячь их.*

Вдруг прискакал жеребёнок.

- *Исходное положение — стоя на четвереньках, выставить одну руку вперед и потянуться за ней, голова прямо, выпрямить назад одну ногу.*

- «Садись на меня, Алёнка, я отвезу тебя домой». Жеребёнок начал скакать, Аленка испугалась и сразу же упала на землю.

- *Лежа на спине, полностью расслабиться.*

Вскочила девочка, а жеребёнка и не видно. Тут Аленка опять расстроилась, никак ей не попасть домой. Но тут подошел верблюд.

- *Исходное положение — стоя на четвереньках, руки над головой, выпрямить спину, поставить руки на бедра и хорошо вытянуться вверх на вдохе, прогнуться назад, касаясь пяток руками, отвести голову назад на выдохе.*

- «Я отвезу тебя к бабушке!» — предложил верблюд. Аленка залезла на него, но снова не усидела и кубарем покатила на землю.

- *Лежать на спине и активно трясти поднятыми вверх ножками и ручками.*

Лежит Аленка на земле и плачет, не знает, как добраться домой.

Но тут рядом пролетел журавль.

- *Исходное положение — руки внизу, одна согнутая нога впереди, обхватить колено руками и прижать к себе, стараясь сохранить равновесие.*

- «Придется тебе идти своими ножками», — сказал он Аленке и полетел по своим делам.

И пришлось ей самой идти домой.

- *Исходное положение*— ноги на ширине плеч, руки внизу, поднять руки вверх, ладонями друг к другу, ногами упираться в пол (вдох), опустить руки (выдох), расслабиться.

Вначале она шла очень медленно

- *Ребёнок ходит, высоко поднимая колени,*

а дальше все быстрее и быстрее

- *ребёнок бежит, высоко поднимая колени).*

А когда она вернулась домой, то бабушка угостила её пирожками

- *Исходное положение.* — *сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки сомкнуты за спиной, вытянуться вверх (вдох), на выдохе нагнуться вперед и прикоснуться лбом к коленкам.*

Аленка кушала пирожки с аппетитом, а бабушка радовалась за неё.

Больше Алёнка не была ленивой девочкой. (*Упражнение на расслабление*).

Осваивать упражнения игрового стретчинга в домашней обстановке ребёнку веселее и интереснее совместно с братьями, сёстрами, родителями.

Совместное выполнение упражнений может стать новой объединяющей традицией вашей семьи и принесёт не только огромное удовольствие, но и хорошую физическую форму всем ее участникам!