

## Игровой стретчинг – полезное развлечение для малышей

Стретчинг – это система упражнений на статическую растяжку позвоночника и мышц тела. Эти упражнения дают возможность предотвращать нарушения осанки и оздоровительно влияют на весь организм, помогают активизировать его защитные силы

Игровой стретчинг наиболее привлекателен для детей тем, что они выполняют лёгкие физические упражнения во время прослушивания сказки или музыки. В таком случае малыш с интересом выполняет движения, а также развивает воображение и внимание.

Детки — это источник постоянной энергии и очень важно эту энергию направить в нужное русло. Иногда заинтересовать ребенка занятиями не так-то просто, однако игровой стретчинг, это именно то, что понравится любому ребенку. При этом стоит сказать, что существует игровой стретчинг для детей абсолютно разного возраста.

Игровой стретчинг не имеет возрастных ограничений, но

для детей 3–4 лет достаточно 4–5 повторений каждого упражнения; для детей 5 лет – 5–7; дошкольники постарше справятся с повторением упражнений 8–10 раз. В целом, стретчингом рекомендуют заниматься 20–30 минут. Поскольку занятия на растяжку в основном предполагают исполнение большинства упражнений лёжа на спине, с собой необходимо иметь гимнастический коврик или одеяло. Для эффективной тренировки мышц необходимо повторять упражнения не менее двух раз в неделю.

Игровой стретчинг для детей, это отличный способ внести в жизнь ребенка физические упражнения. Приучив малыша к занятиям с детства, вы навсегда забудете о проблемах осанки, суставов, а еще о таких заболеваниях как остеохондроз и даже плоскостопие. Помимо этого во время занятий у малыша приходит в норму кровообращение, а это также немаловажно.

Итак, что же это за чудо занятия, на которые даже самые привередливые малыши ходят с удовольствием? Игровой детский стретчинг обязательно проводится под веселую детскую музыку и



сопровождается определенным сценарием, как правило, это сказка. Программа включает в себя разные упражнения для каждой возрастной группы, при этом на стретчинге ребенка никогда не заставляют делать какие-либо упражнения через силу. Главное в этом занятии — это заинтересовать малыша. Именно поэтому такие занятия проходят не индивидуально, а в группе. Ведь всем известно, что малыши, это маленькие «повторюхи», да и за компанию с кем-то делают все гораздо охотнее.

Упражнения должны быть легкими и ненавязчивыми. Ребенок не должен ощущать того, что кто-то заставляет его выполнять какие-либо действия.



В ходе сказки детки представляют себя разными животными и соответственно, должны повторять все их движения. К примеру, представляя себя котиком, ребенок делает упражнение на растяжку спины, то есть показывает, как котик делает «потягушки», когда малыш становится жабкой, он прыгает, при этом

нагрузка идет на мышцы ног и т. д.

Сказку для игрового стретчинга, легко придумать самому. Для этого используя основные упражнения на растяжку. Сказки для занятия могут быть самые разнообразные. Они могут включать в себя элементы воспитания или же посвящаться отдельным развивающим темам, быть поучительного или развлекательного характера.

Вот пример одной из таких сказок.

В маленьком городке жил весёлый котёнок Рыжик (*дети встают на четвереньки, выгибают спину и поднимают голову, изображая котёнка*). Одним солнечным утром Рыжик проснулся, хорошенько потянулся (*дети должны стать на колени, руки поднять вверх, ладошки сложены вместе; потом медленно наклониться вниз, пока лоб и ладошки не коснутся пола*) и быстренько побежал играть на любимый чердак. (*Упражнение «Бег»*). Дети лежат на животе, руки под подбородком, и по очереди сгибают ноги в коленях, пятками доставая до ягодиц.

Но когда котёнок поднялся по ступенькам, он увидел, что на двери чердака висит огромный замок. (*Упражнение «Замок»*). Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а левую заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в

*«замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходное положение. Повторяют, поменяв руки.*

*Рыжик сидел (дети сидят на пятках) и грустно посматривал на двери. И тут котёнок вспомнил, что давно не был в садике, где поспели ароматные яблоки и груши. Не теряя времени, Рыжик побежал в сад. В тени деревьев котёнок любовался разноцветными бабочками (дети сидят, подобрав ноги, по-турецки), которые кружили и перелетали с цветка на цветок (дети показывают бабочку: сидят на пятках, руки кладут на пояс и машут «крылышками»).*

*Вдруг Рыжик услышал странный скрежет и испуганно замер в траве (дети сидят на пятках). Набравшись храбрости, он оглянулся и увидел... лягушонка, который квакал около него. (Упражнение «Лягушонок»). Дети стоят с широко расставленными ногами и руками, согнутыми в локтях, имитируя лапки жабки. Потом приседают, разводя колени в стороны. Котёнок не смог удержаться и от смеха стал качаться по траве. Дети сидят, обхватив согнутые в коленях ноги. Потом подтягивают голову к коленям, осторожно перекачиваются на спину и возвращаются в исходное положение.*

*Целый день Рыжик и лягушонок прыгали наперегонки в саду (дети подпрыгивают на месте). А когда солнышко начало садиться, котёнок решил возвращаться домой. Он важно шёл по двору и мечтал, чтобы поскорее наступил новый день, и он снова встретился с лягушонком. Дети маршируют, стоя на месте, высоко поднимая колени. Спина прямая.*

Принимая во внимание основные направления в стретчинге, которые приведены выше в сказке, важно придерживаться правил: динамичные движения (упражнения «Лягушонок», «Бег», прыжки) должны чередоваться со статичными заданиями (сидения на пятках, по-турецки). Стретчинг должен выполняться в медленном темпе и не вызывать у детей усталости.

Таким образом, игровой стретчинг может стать интересным развлечением для малышей.

