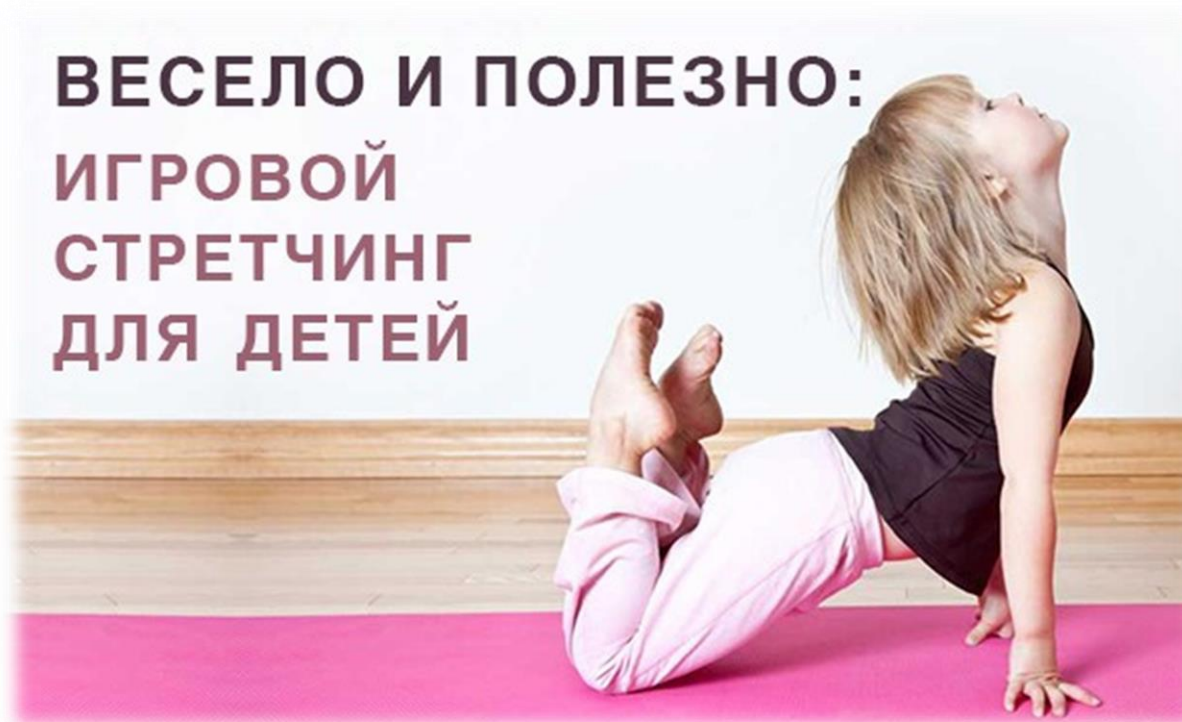


Консультация для родителей
«Упражнения игрового стретчинга для детей дошкольного возраста»



**ВЕСЕЛО И ПОЛЕЗНО:
ИГРОВОЙ
СТРЕТЧИНГ
ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Многие родители задаются вопросом, как оторвать детей от телевизора и гаджетов и привлечь их к занятиям спортом. Ведь для растущего организма особенно важно укреплять мускулатуру, развивать гибкость и выносливость. От этого зависит правильное здоровое развитие ребенка и даже его осанка. Сегодня мы познакомимся с относительно новым направлением в детских спортивных занятиях - **игровой стретчинг**.

Стретчинг – направление фитнеса, где акцент делается на растяжение мышц и улучшение гибкости суставов. Комплекс специальных поз, предназначенных для увеличения и сохранения длины мышц. Дословно с английского стретчинг переводится как «тянуть» или «растягивать» (to stretch).

Стретчинг не имеет абсолютных противопоказаний по состоянию здоровья или возрасту.

Игровой стретчинг позволяет добиться таких целей:

- ✓ Увеличение растяжимости мышц
- ✓ Развитие ловкости, гибкости и выносливости
- ✓ Улучшение координации и чувства ритма
- ✓ Улучшение силовых показателей
- ✓ Развитие воображения
- ✓ Улучшение способности к концентрации
- ✓ Укрепление костно-мышечной системы

Правила стретчинга

- ✓ непременно предварительно разогреть все группы мышц;
- ✓ все упражнения нужно делать медленно и плавно;
- ✓ обязательно исправлять осанку детей, прямая спина — это не столько внешний вид, сколько здоровье позвоночника и внутренних органов;
- ✓ заниматься нужно систематически и выполнять упражнения симметрично для обеих сторон тела;
- ✓ **Упражнения, которые предлагаются ребенку, должны соответствовать основным требованиям – они должны быть безопасными для его здоровья, интересными, наглядными.**



№ п\п	Название упражнения	Описание упражнения выполняемого на коврике	Речитатив
1.	Дерево	И.п.: стойка, ноги вместе. Поднять левую стопу к внутренней части	<i>Его весной и летом Мы видели одетым.</i>

		бедра. Соединить ладони над головой. Удерживать. Поменять ногу.	<i>А осенью с бедняжки Сорвали все рубашки, Но зимние метели В меха его одели.</i>
2.	Ученик	И.п.: сед на пятках. Спина прямая, плечи опущены и слегка отведены назад, руки лежат ладонями на бёдрах, локти отведены назад.	<i>Ученик учил уроки У него в чернилах щёки</i>
3.	Зёрнышко	И.п.: сед на корточках, пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову. Чуть наклонить туловище. 1 – Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки вытянуться вверх, развернув ладони. 2 – руки через стороны опустить вниз.	<i>Выйди, выйди, солнышко, Мы посеем зёрнышко. Скоро вырастет росток, Потянется на восток, Потянется на восток</i>
4.	Рыбка	И.п.: лёжа на животе, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в	<i>В колыбельке рыбка, Колыбелька – зыбка,</i>

		локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. 1 – плавно разогнуть руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги, дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться. 2 – и.п.	<i>На волне качается, В сети попадается.</i>
--	--	--	--

***Будьте
здоровы!***

С уважением инструктор
по физической культуре Агафонова Н.Е.