КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ ДЛЯ ДЕТЕЙ»

«Без здоровья невозможно и счастье».
                                         Белинский В. Г.



Все знают, что заставить ребенка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это очень необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения.

Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Уже среди воспитанников детских садов многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения со стороны опорно — двигательного аппарата. В настоящее время появилось много разных форм физкультурно-оздоровительной работы, среди которых появился игровой стретчинг для детей.

 **Почему он и что это такое?**

«Наша гибкость означает наличие свободы движений – важную часть всех наших действий».

**Стретчингом**называется метод, с помощью которого можно легко и эффективно развить подвижность мышц тела, суставов, не опасаясь переломов. Иными словами, это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, так же он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её.

**С чего начать?**

Перед началом стретчинга необходимо разминаться. Ребенок должен освоить правильную технику дыхания и расслабление мышц. Вначале можно тренироваться вместе с детьми, чтобы они почувствовали свои мышцы и научились контролировать их напряжение.

Постепенно можно добавлять новые упражнения и увеличивать время тренировки. Важно помнить, что нельзя перегибать палку и заставлять ребенка выполнять упражнения, которые дают ему дискомфорт или болезненные ощущения.

**Какие есть типы стретчинга?**

Стретчинг можно выполнять в статическом и динамическом режиме. Статические упражнения подразумевают растяжку мышц в определенной позе на определенное время. Динамические – это растяжка с помощью движений.

Статические упражнения лучше подходят для начинающих детей, так как они позволяют лучше контролировать мышечное напряжение и снижают вероятность травм. Динамические – для более продвинутых детей, которые уже владеют базовыми навыками.

**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;

*Регулярная умеренная физическая активность – вот один из самых простых способов сохранить и улучшить своё здоровье. При стретчинге не следует прилагать запредельных усилий, что упрощает работу с детьми.*

*Стретчинг раскрепощает детей, делая их открытыми и жизнерадостными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий.*

Информацию подготовила инструктор физической культуры МДОУ «Детский сад №75»,Калинина В.В

<https://godancemoscow.ru/chto-takoe-stretching-dlya-detej-poleznye-sovety-dlya-roditelej/?ysclid=ls34mprbcm713871920>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/03/08/konsultatsiya-dlya-roditeley-igrovoy-stretching>