

КОНСУЛЬТАЦИЯ для родителей «ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ для ваших детей»

*«До тех пор, пока позвоночник гибкий –
человек молод,
но как только исчезнет гибкость –
человек стареет»*

Индийские йоги

Каждому ребёнку необходимо быть здоровым, находиться в безопасной обстановке, получать удовольствие от жизни и добиваться поставленных целей. Как добиться того, чтобы ребёнок был здоров? Что нужно делать для этого, какие меры принять? В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью, такие как ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, дыхательная гимнастика, йога и др. Одна из таких - методика игрового стретчинга. Название это происходит от английского слова «stretching» — растягивание.

Стретчинг - это комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создаёт ощущение комфорта. Хорошая гибкость обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

В своей работе мы используем игровой стретчинг. Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Все мы знаем, как трудно заставить и себя, и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так же хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений. В своей работе, я показываю, как превратить занятия физкультурой в увлекательную игру-сказку, где дети становятся персонажами. В эту игру можно играть взрослому с одним ребенком или с группой детей.

Занятия проводятся в виде игры, в которую входят 8-9 упражнений на различные группы мышц. Упражнения носят имитационный характер и состоят из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий. Этими упражнениями можно начинать заниматься с ребёнком уже с 3-4 лет. Каждое упражнение повторяется от 3 до 6 раз, в зависимости от возраста. Здесь, как и в любом занятии по физической культуре три части: вводная, основная и заключительная.

После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая свои творческие способности.

Составил инструктор по физической культуре Швалева Б.Г.