**Что такое игровой стретчинг**

**Слайд 2.** Стретчинг – упражнения на растяжение мышц, сухожилий, связок. Они необходимы для повышения гибкости, укрепления мышечного корсета. Элементы стретчинга обязательно присутствуют в повседневных тренировках как опытных, так и начинающих спортсменов.

Для детей младшего возраста стретчинг проводится в игровой форме. Основой служит какая-либо сказка, которую рассказывает взрослый, а дети одновременно выполняют движения, соответствующие сюжету. Ребятам постарше стретчинг рекомендуется включать в программу гимнастики в виде комплекса специальных упражнений.

**Слайд 3.** Методика игрового стретчинга разработана Анной Георгиевной Назаровой и успешно применяется как на занятиях в ДОУ, так и в домашних условиях.

Данная методика направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции, на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Освоение упражнений стретчинга развивает чувствование ребенком своего тела, позволяет за короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение.

**Слайд 4.** Кроме того, сочетание физкультуры с рассказом поучительной истории позволяет одновременно провести с малышом воспитательную работу, в образной форме рассказать ему о человеческих ценностях, о слабостях, донести определенную мораль.

Оптимальный возраст для занятий игровым стретчингом – 4-5 лет. В более раннем возрасте ребенок не всегда способен длительное время фиксировать внимание на каком-то занятии и правильно выполнять задания. У пятилетних детей активно начинает развиваться воображение, появляется способность к абстрактному мышлению. Поэтому выполнение заданий становится для них увлекательной игрой и приносит позитивные эмоции.

**Слайд 5**. Все дети любят игры. А если они при этом приносят пользу их здоровью, то ценность таких развлечений возрастает многократно. Занятия проводятся под веселую музыку, повышающую настроение. Они сопровождаются увлекательной историей, сказкой с запоминающимися героями, интересным сюжетом.

В сказку вплетаются упражнения, которые не требуют от детей особых навыков или чрезмерных физических усилий. Кроме того, многим детям нравится, что упражнения делают на полу – это создает более расслабленную, веселую обстановку.

**Слайд 6.** Занятия стретчингом пойдут на пользу только при правильном их выполнении:

1. Начинайте тренировки короткой разминкой для всех групп мышц. Подойдут простые элементы аэробики для мышц спины, рук, ног, ходьба, бег, прыжки.
2. Важно делать гимнастику с растяжкой регулярно, чтобы сформировалась мышечная память, а организм адаптировался к определенному виду нагрузок.
3. Все упражнения во время занятия выполняются неспешно, плавно, без рывков, ускорения. Дети не всегда адекватно оценивают свои силы, поэтому взрослые должны следить за тем, чтобы они не переусердствовали.
4. Задания нужно повторять одинаковое количество раз для правой и левой сторон, чтобы нагрузка была симметричной.
5. Следите за осанкой и дыханием детей. Спина всегда должна быть прямой, а вдохи и выдохи размеренными.

Стретчинг-тренировки для взрослых и упражнения на растяжку в детском саду имеют серьезные различия, однако их основные принципы неизменны:

1. Научный подход – план тренировок должен быть научно обоснован и учитывать особенности анатомии и физиологии детского организма на каждом этапе развития.
2. Систематичность – проводить тренировки желательно по расписанию, без пропусков, сложность заданий и количество подходов наращиваются постепенно.
3. Дифференцированный подход к детям – упражнения подбираются с учетом состояния здоровья детей, их физической подготовки, характера, взаимоотношений с другими детьми.
4. Доступность – все задания должны быть просты для понимания и доступны для выполнения. К более сложным элементам переходят лишь после усвоения базовых движений.
5. Наглядность – все упражнения малышам нужно показывать. Даже взрослые зачастую плохо воспринимают информацию на слух.
6. Сознательность. Дети должны понимать, для чего нужны занятия, почему проводить их следует регулярно и как важно не перестараться.
7. Закрепление навыков. Тренироваться необходимо и дома, нельзя делать длительный перерыв в занятиях, когда ребенок уходит на каникулы. Иначе все придется начинать с нуля.

**Слайд 7.** Для детей дошкольного возраста комплекс упражнений на растяжку можно включать в стандартную физкультминутку или утреннюю гимнастику – дошкольникам такое разнообразие пойдет исключительно на пользу. А на занятиях по обучению плаванию лучше всего использовать их на завершающем этапе, в качестве восстановления после нагрузки.

**Слайд 8.** Видеоролик занятия с элементами игрового стретчинга «Сказка про Звездочку».