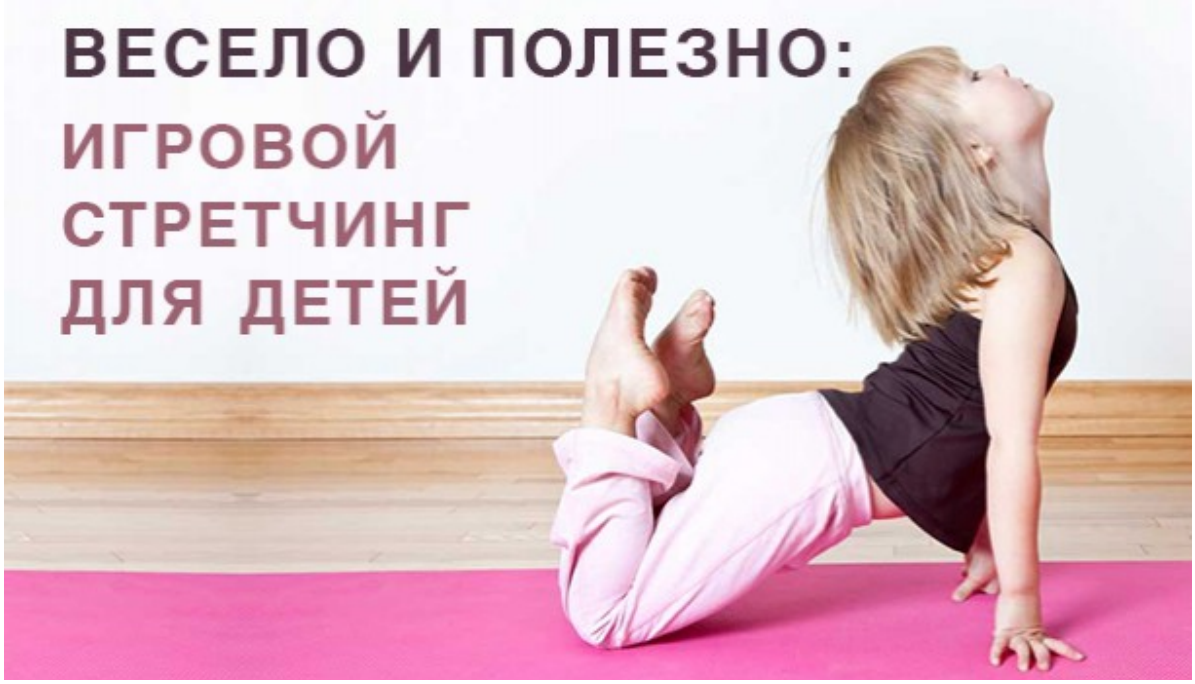

Игровой стретчинг для детворы — веселая и очень полезная забава. Учитывая, сколько времени современные дети проводят сидя у телевизора или за планшетом, упражнения на гибкость и пластичность просто необходимы. Но, насколько это полезно, — важно знать маме. Малыш же хочет просто веселиться! Так давайте устроим ему веселье с пользой для здоровья.

Что такое детский игровой стретчинг?

Стретчинг — это система упражнения на статическую растяжку позвоночника и мышц тела. Эти упражнения — отличная профилактика нарушений осанки, плоскостопия. Они поддерживают подвижность и гибкость суставов, снимают чрезмерную нагрузку и предупреждают травмы. Стретчинг активизирует кровообращение и защитные силы организма, повышает работоспособность, а это полезно и детям, и взрослым.

За что дети любят игровой стретчинг?

Упражнения игрового стретчинга выполняются под музыку и в сопровождении интересной истории. При этом малыш и тело тренирует, и внимание, и воображение. Ведь в ходе занятия он должен представлять себя в роли разных героев, у каждого из которых свои повадки и особенности. Упражнения повторяются столько раз, сколько малыш, в силу своего возраста, может выполнять их с удовольствием. Для трехлетки это не больше 4-5 повторений, в пять лет — до семи повторений, к семи годам можно повторять до 10 раз. Весь комплекс занимает около 30 минут. Большинство упражнений выполняются лежа на полу, это еще одна причина, почему детям нравится игровой стретчинг.

Как придумать историю для упражнений игрового стретчинга?

Сказку, для сопровождения занятия стретчингом несложно придумать самостоятельно. Главное, чтобы эта история включала ненавязчивые описания основных упражнений. Можно даже вписать в сюжет какие-то воспитательные моменты: дружбу, честность, взаимовыручку.

Пример сказки игрового стретчинга для дошкольников

Жил когда-то маленький котенок Рыжик. (*Ребенок встает на четвереньки, выгибает спину дугой и поднимает голову, изображая котенка).*

Однажды утром Рыжик проснулся, хорошенько потянулся *(Ребенок поднимается на колени и тянется руками вверх. Ладошки при этом сложены вместе. Затем медленно наклоняется, пока ребра ладошек не коснутся пола)* и быстренько побежал играть на любимый чердак. *(Ребенок лежит на животе, руки под подбородком, по очереди сгибает ноги в коленях, пятками касаясь ягодиц).*

Но, когда котенок поднялся по ступенькам, он увидел, что на дверях чердака висит огромный замок. *(Правую руку сгибает в локте и переносит через правое плечо, ладошкой внутрь. Левую заносит за спину, ладошкой наружу. Пальцы обеих рук сцепляет в «замок», и левой рукой тянет вниз. Затем меняет руки местами, и повторяет «замок» еще раз).*

Рыжик сидел *(ребенок сидят на пятках),* и грустно смотрел на двери. Как вдруг котенок вспомнил, что давно не бывал в саду, где поспели пахучие груши и яблоки. Не теряя времени, он побежал вниз, в сад. (*Ребенок лежит на животе, руки под подбородком, и «бежит», сгибая поочередно ноги и касаясь пяточками ягодиц).*

В тени деревьев Рыжик любовался бархатистыми бабочками (*Ребенок сидит по-турецки)*, которые кружили и перелетали с цветка на цветок. (*Ребенок перевоплощается в бабочку: ставит ладони на пояс и машет согнутыми в локте руками-крылышками).*

Вдруг Рыжик услышал странный звук, и испуганно притаился в траве. (*Ребенок сидит на пятках).* Набравшись смелости, он обернулся, и увидел лягушонка, который квакал рядом с ним. *(Ребенок изображает лягушонка: стоит, расставив ноги и согнув в локтях расставленные руки. Затем садится на корточки, широко расставив колени, и упираясь в пол ладошками).*

Котенок не смог удержатся от смеха, и покатился по траве. *(Ребенок сидит, обхватив ноги, согнутые в коленях. Затем пригибает голову к коленям, осторожно перекатывается на спину и возвращается в исходное положение).*

Целый день лягушонок и Рыжик прыгали наперегонки в саду *(ребёнок подпрыгивают на месте).* Когда солнышко стало садиться, котенок решил, что пора домой. Он важно вышагивал по двору и мечтал, чтобы скорее пришел завтрашний день, и он снова встретился с лягушонком *(Ребенок марширует на месте, высоко поднимая колени и держа спинку прямо).*