

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 70 «Берёзка»**

**Консультация для родителей  
«Игровой стретчинг»**

Подготовила инструктор по  
физической культуре  
Дубровская М.А

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 — игровым стретчингом.

**Что такое игровой стретчинг?** Чтобы понять, что такое игровой стретчинг, необходимо представить игры различной тематики по определенному сюжету, как правило, проходящие для малышей в детском саду. Цель этих игр — физическое развитие малышей с использованием игровых возможностей, причем все занятие состоит из взаимосвязанных заданий и упражнений, что делает игру еще более интересной.

Стретчинг основан на статичных упражнениях, предназначенных для растяжки всех мышц и суставов организма, что положительно влияет на внутренние органы, гибкость и осанку. А кроме того, придает ребенку уверенность в собственных силах, снимает комплексы по поводу своих умений и возможностей, и снижает тревожность. Выполнение упражнений в медленном темпе делает эти занятия еще и безопасными. В отличие от классических спортивных занятий, требующих напряжения всех сил, игровой стретчинг построен на принципах умеренной интенсивности и систематичности.

**Значение игрового стретчинга.** Планирование и проведение занятий игрового стретчинга в детском саду в результате оказывает следующее влияние на детей: улучшается подвижность всех суставов тела; развивается гибкость и большая эластичность мышц; улучшается общая активность и подвижность; формируется правильная осанка; формируется старательность и выносливость. Занятия носят характер имитации, и лучший возраст для их начала — около четырех лет. Примерно к пятилетнему возрасту у детей проявляется яркое образное мышление, что делает выполнение упражнений еще более эмоциональным, выразительным и заинтересованным. Ребенок в этом возрасте обладает хорошей способностью слушать взрослого и выполнять каждое следующее действие. Чтобы занятия были эффективными

и нескучными, для детей старшего дошкольного возраста они должны длиться не дольше 35 минут, количество повторений каждого упражнения для трехлетки - 4-5 раз, в пять лет - до семи, в семь лет - до десяти раз.

**За что дети любят игровой стретчинг?** Как правило, детям очень нравится игровой стретчинг, и они с нетерпением ожидают каждого следующего занятия. Итак, рассмотрим подробнее, как проходит стретчинг в ДОУ, и что это такое. Во-первых, все занятия проводятся под музыку, что уже создает позитивное и расслабленное настроение. Кроме того, они сопровождаются захватывающей историей, которая способствует тренировке не только тела, но и воображения и внимания малыша. В эту сказку ненавязчиво вплетаются необходимые упражнения, причем в сюжет часто вписываются и какие-то воспитательные элементы - взаимовыручка, дружба, доброта. Упражнения не требуют больших усилий и повторяются столько раз, сколько может осилить ребенок соответствующего возраста, делая их легко и с удовольствием. Практически все они выполняются на полу, что также очень привлекает детей.

**Правила стретчинга.** Сложно определить, что такое детский стретчинг — методика это или технология. Скорее всего, и то, и другое. В любом случае существуют главные правила, которым нужно следовать на протяжении занятия: 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; у малыша должно быть ровное и спокойное дыхание, если оно учащается или сбивается, то обязательно нужен отдых. Важно! Игровые упражнения стретчинга тренируют все функции организма, повышают настроение и даже развивают артистизм. Помимо отдельных занятий, некоторые элементы растяжек можно повторять во время утренней гимнастики. В целом, игровой стретчинг - это когда знакомые, любимые и близкие малышам герои сказок помогают легко и ненавязчиво получать действенные физические нагрузки.

**Основные принципы выполнения упражнений.** Необходимо знать главные принципы упражнений игрового стретчинга в детском саду: наглядность. Подготовленный рассказ должен быть максимально образным, все упражнения показываются либо взрослым, либо предварительно подготовленным ребенком; доступность. Следует выбирать достаточно простые и понятные упражнения, обучение новым проходит по принципу от простого - к более сложному, от уже знакомого - к незнакомому; систематичность. Занятия должны проводиться регулярно, с постепенным возрастанием числа повторений и уровня сложности; закрепление навыков. Необходимо научить малыша выполнять упражнения и после занятий, дома, самостоятельно. Для этого они повторяются многократно, с постепенным увеличением числа повторений; индивидуально-дифференциальный подход. Обязательно следует учитывать персональные особенности детей - здоровье,

возраст и характер. Лучше, если занятия проводит преподаватель, хорошо знакомый с этими малышами, и знающий их возможности, сознательность. Перед началом занятий необходимо объяснять детям, какую пользу приносят упражнения, и как помогут им стать гибче и сильнее. Детям постарше можно объяснить, на какие группы мышц направлено каждое упражнение.