**Оздоровительная методика восстановления –игровой стретчинг.**

***Стретчинг – это;***

* хорошая осанка
* снижение травматизма
* избавление от болей в спине и мышцах
* подвижность тела
* быстрое усвоение танцевальных программ
* здоровое тело и бодрый дух.

Среди оздоровительных методик восстановления можно выделить игровой стретчинг. Методика упражнений стретчинга основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее ,оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

***Игровой стретчинг*** *–* это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Эффективны занятия игровым стретчингом с детьми, начиная уже с дошкольного возраста. Дети показывают стабильно высокие результаты: они гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

***Стретчинг*** *–* это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц.

***Игровой стретчинг*** *–* специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Методику игрового стретчинга можно использовать во время физкультминуток. Физкультминутки по предложенной методике помогут ребенку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

Подбирается музыка с ярко выраженным ритмом. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные младшим школьникам названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу.

После физкультминуток, выполненных по методике игрового стретчинга, у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая свои творческие способности.

Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Сочетание динамических и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является, лучшим методом тренировки для выработок силы, выносливости, координации движений.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т. к. человеческое тело само по себе достаточно универсально. Самоманипулирование своим телом в медленном, а значит, безопасном ритме дает наиболее эффективные результаты. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине. Упражнения стретчинга позволяют, почти не отнимая времени, творить чудеса.

Статичные упражнения стретчинга взывают не только воздействие на глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма .Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человек и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

На 1 занятииприходиться давать много словесных указаний, пожеланий, учитывать, индивидуальность выполнения упражнения каждым ребенком.

Комплекс упражнений может включать:

* упражнения для мышц живота путем прогиба назад;
* упражнения для мышц спины путем наклона вперед;
* упражнения для укрепления позвоночника путем его поворотов;
* упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса;
* упражнения для укрепления мышц ног;
* упражнения для развития стоп;
* упражнения для развития плечевого пояса или на равновесие.

***Упражнение «Зернышко»***

И.п. – Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище.

1. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

2. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.

***Упражнение « Собачка»***

И.п. – Сесть на пятки. Руки в упоре сзади, параллельно бокам. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону.

1. Выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в исходное положение. Дыхание: вдох в 2-ой фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное количество раз.

***Упражнение «Колечко»***

И.п. – Встать на колени, руки сзади («полочкой»).

1. Медленно наклониться назад. Задержаться нужное время.

2.Медленно вернуться в И.п.. Дыхание нормальное. Повторить нужное количество раз.

***Упражнение «Кошечка»***

И.п. – Встать на колени .прямые руки поставить на пол на уровне плеч.(четвереньки)

1. Поднять голову, максимально прогнуть спину(ласковая «кошечка»).

2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка». Дыхание : вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

***Упражнение « Птица»***

И.п. – Сесть в позу прямого угла, развести ноги, как можно шире, носки оттянуты. Руки соединены за спиной за локти(«полочкой).

1. Поднять руки вверх(взмахнуть) и отпустить вниз.

2. Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка.

3. Вернуться в И.п.

4. То же повторить в левую сторону.

5. Вернуться в исходное положение.

***Упражнение «Морская звезда»***

И.п. - Встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз.

1. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в И.п.

3,4. Повторить все в левую сторону. Дыхание: вдох во 2-й,4-й фазе. Выдох в 1-й,3-й.

***Упражнение для глаз.***

И.п. Сесть на пятки, спина прямая ,руки лежат на ногах.

1. Глаза смотрят на точку вправо, затем влево. Повторить несколько раз.

2. Глаза смотрят на точку вверху, затем внизу. Повторить несколько раз.

3. Глаза смотрят в верхний правый угол, затем в нижний левый угол и обратно. Повторить несколько раз. Проделать то же самое в другую сторону.

4. Глаза смотрят в правый верхний угол, в правый нижний угол, в левый нижний угол, в левый верхний угол. То же самое проделать в обратную сторону.

5. Глазами рисовать лодочку, качающуюся на волнах.

6. Глазами рисовать радугу.

7. Глазами рисовать круг в одну сторону и в другую.

8. Вытянуть вперед руку и поднять указательный палец на уровне глаз.

Медленно приблизить его к глазам, не опускать и не поднимать его, до тех

пор , пока он будет четко виден.

9. Посмотреть вдаль не моргая.

10. Быстро заморгать, затем закрыть и расслабить глаза. Заканчивая

упражнение, потрите ладони друг о друга, прикройте глаза вогнутой часть

ладоней, почувствуйте тепло.