**консультация для родителей**

**«Влияние игрового стретчинга на физическое развитие детей**»

***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. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Манипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. 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. Занятия игровым стретчингом с детьми от 4-х лет показывают стабильно высокие результаты: дети 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.

Система упражнений стретчинга по характеру своего подхода к оздоровлению человека ближе к восточным оздоровительным методикам, чем к традиционной западной физкультуре, основанной на культе движения, внешнего воздействия на тело, спорта как средства выражения своих достижений. Еще со времен древней Греции в этой системе преобладает дух соревнования, профессионализма, самоутверждения перед другими. Масса крайностей в отношении культуры тела, развития его способностей осталась и у нас, от полного пренебрежения к своему телу до культуризма, от различных систем бега до увлечения медитативными техниками. Система стретчинга не отрицает различные виды спорта, но дополняет их.

С чего начинать занятия стретчингом? Начните с себя!

* Наклоните голову, потяните правое ухо к плечу. Задержитесь в таком положении 3 секунды, а затем повторите упражнения в левую сторону.
* Встаньте рядом со стулом, спина прямая; обхватите левую ступню пальцами левой руки, осторожно потяните. Задержитесь 3 секунды. Повторите упражнение с другой ногой.
* Поднимите руки на уровень плеч, согните локти и поверните ладони вниз. Не поворачивая таза, поверните туловище и шею влево. Задержитесь в таком положении 30 секунд. Затем повернитесь в другую сторону. (Дозировка 3-4 раза).

Не интенсивность, а систематичность упражнений - вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.