***«Стретчинг – как средство формирования правильной осанки у детей***

***дошкольного возраста»***

**Стретчинг** - это специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости  и подвижности в суставах, тренировку мышечно-связочного аппарата.

***Игровой стретчинг*** – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Другими словами - это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

***Задачи игрового стретчинга***

* Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;
* Развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
* Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
* Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
* Создание условий для положительного психоэмоцианального состояния детей.

**Правила при выполнении упражнений**

* Перед началом разогреться (любая, аэробная нагрузка);
* Все движения выполнять мягко, плавно, без рывков, медленно и равномерно;
* Выполнять упражнения до появления ощущения легкой болезненности,   которое и служит сигналом к прекращению работы;
* Удерживать мышцы в растянутом состоянии, в зависимости от сложности  упражнения от 5 до 60 секунд.

**Правильная осанка для дошкольников:**

* голова немного наклонена вперед;
* плечевой пояс незначительно смещен вперед, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль);
* лопатки слегка выступают;
* линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2см;
* физиологические изгибы позвоночника выражены слабо;
* угол наклона таза невелик и составляет 22-25˚ для мальчиков и девочек.

***Стретчинг игровые упражнения***

« КАЧАЛОЧКА»

И.п.- лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища лежат на полу. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине, вправо, влево. ( Повторить 3 раза).

«ЦАПЛЯ»

И.п.- стоя, ноги вместе, руки внизу. Стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны. Удержать позу 15 сек. Затем то же на левой ноге. (Повторить по 4 раза).

«МОРСКАЯ ЗВЕЗДА»

И.п.- лежа на животе, ноги вместе руки лежат вдоль туловища. Поднять руки и ноги в стороны. Вы – морская звезда! Покачаться на волнах. ( Повторить 3 раза).

«АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ!»

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки завести за спину, соединить ладони. Затем, вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад, удержать позу и произносить: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кисти рук и спокойно вздохнуть.

«ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ»

И.п.- сидя на полу, ноги чуть согнуты в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину, и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли!

 ( Повторить 5 раз).

«КОЛОБОК»

И.п.- лежа на полу, ноги вместе, руки вдоль туловища. Сесть, обхватить ноги руками, и убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои пятки. Удержать позу 15 сек. Затем, вытянуть ноги и лечь на спину. (Повторить 5 раз).

***Стретчинг – это;***

* хорошая осанка
* снижение травматизма
* избавление от болей в спине и мышцах
* подвижность тела
* здоровое тело и бодрый дух
* отличное настроение!